SHOUT
SHARE
IT

22500514100

Med
K26414

SEB. KNEIPP

MI CURACIÓN POR EL AGUA

ó

HIGIENE Y MEDICACION

PARA CURAR LAS ENFERMEDADES Y CONSERVAR LA SALUD

VERSIÓN ESPAÑOLA

POR UN DISTINGUIDO LITERATO

De venta en las principales librerías de Madrid
y en casa del editor
Don Víctor Suárez Capalleja, Santa Isabel, 46, principal.

MADRID
IMP. Y LIT. DE LOS HUÉRFANOS
Calle de Juan Bravo, 5.
1892

28129054

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY

Coll.	WelMOmec
Coll. No	WB

AL EXCMO. SEÑOR

DON ALEJANDRO PIDAL Y MON

Ex-Ministro de Fomento,

Presidente del Congreso de los Diputados, etc., etc., etc.,

Testimonio de gratitud y simpatía.

CUATRO PALABRAS DEL EDITOR

No se me oculta, benévolo lector, que el que habla de sí mismo falta á la caridad y á la cortesía; pero tal falta religioso-social obtiene fácil perdón, habida cuenta de la rectitud de las intenciones del que habla.

Efecto de un conjunto de causas de no pertinente relato, me hallaba, el verano pasado, tan abatido de espíritu y tan lánguido de cuerpo, que me desconocía por completo. La hipocondría casi me tenía secuestrado del comercio con mis semejantes; el sueño era breve y agitado de pesadillas; el apetito raro, y ansioso de las caricias envenenadoras del café; mi afán por los libros, tan amados desde mi infancia, perdido; momentos había en que pensaba perder la razón. En vano acudía á tónicos reconstituyentes, á quina, hierro, bromuro, etc.; mi estado no mejoraba; por el contrario, iba agravándose, de tal modo, que estaba dispuesto á pedir el traslado de mi empleo al país natal para recobrar la salud perdida.

En tal estado, la casualidad — pero no hay ca-

sualidad — la Providencia me puso en las manos el libro Mi curación por el agua, del genio de la Medicina, el Sacerdote alemán Kneipp; y aunque miraba ya con poca fe las recetas, ¡tantas y en vano había ensayado! lo leí, por curiosidad, y, gustánme, lo devoré en pocas horas.

Me llamó mucho, muchísimo la atención el modo que tiene el buen Sacerdote de explicar, por corrupción ó curso anormal de la sangre, todas las enfermedades, y de acuerdo, por instinto, con él, me dije: «Alguna ligera aplicación de agua tal vez no me vendrá mal; ensayemos.» Dicho y hecho: aquella misma noche me lavé rápidamente, y sigo lavándome, en un minuto, todo el cuerpo con agua fría, y logré dormir muy bien, contra mi costumbre. Al día siguiente, ha ya de esto dos meses, me paseé ocho minutos por los ladrillos mojados, y observé que se me despejaba la cabeza y que desaparecía el mal humor, mi huésped habitual; repito todos los días los paseos, y voy notando que lentamente me endurezco; tomé también dos baños de vapor de cabeza, que me sentaron muy bien y eliminaron muchas materias impuras; y por fin decidí aplicarme y me aplico cada ocho días, por una hora, la capa española, alguna vez mojada en agua salada. Todas estas ligeras aplicaciones del agua fría (espero la primavera para hacer otras más importantes) me han devuelto el apetito y el sueño, han alejado de mí la roedora melancolía, me han dado más fuerza tranquila, esperanza de más razonable y serena ale-

gría, permitiéndome vislumbrar la hora de la plena robustez, en que pueda entonar el himno de los votos cumplidos.

Agradecido, pues, al tratamiento del sabio Sacerdote alemán, y deseando ardientísimamente que se propague su conocimiento entre el público, me he arrojado, con grandes dispendios, superiores á mis fuerzas, á editar el presente libro, al cual pudiera aplicarse lo que nuestro Lope de Vega dijo de los *Proverbios concordados* de Ximénez Patón.

Este libro es un diamante
pequeño en la cantidad,
pero lo que es calidad
no conoce semejante.

Valere aude, querido lector; atrévete á ponerte bueno; no temas, no, un momento de agua fría, que te dará calor, fuerza y gusto para cumplir tus deberes; si estás sano, mantendrás tu vigor; y si enfermo, la gota de agua, correctamente aplicada, te devolverá la salud, que es la unidad que da valor á todos los demás ceros de la vida. Vale.

Madrid 4 de Marzo de 1892.

MI CURACIÓN POR EL AGUA

Vete á lavar siete veces en el Jordán,
y se curará tu carne y quedará pura.
(4 Reg. v. 10).

PREÁMBULO

Como Sacerdote, busco ante todo la salvación de las almas: por ellas vivo y por ellas quiero morir. Sin embargo, durante los cuarenta últimos años, los cuerpos también, los cuerpos sujetos á la corrupción, me han causado desvelos, sacrificios y cuidados. Pero nunca he buscado esta ocupación; por el contrario, la llegada de un enfermo siempre me ha sido y me es, naturalmente hablando, molesta. Tentado á substraerme indistintamente á todas las consultas, tan sólo cedí pensando en Aquél que ha bajado del Cielo, para curar nuestras enfermedades, y recordando las promesas hechas á los misericordiosos y al más ligero vaso de agua (Mat. v, 7; Marc. ix, 40). Esta tentación me acosaba tanto más cuanto que mis honorarios no consistían ni en la ganancia material, ni en la gloria, ni en el reconocimiento, sino más bien en pérdida de tiempo in-

calculable, á veces en la calumnia y en la persecución, con frecuencia en la ingratitud, en el insulto y en el desprecio. Esto me probó que obraba bien, y me resignaba voluntariamente á mi suerte. Por tanto, después de estos fracasos, se comprenderá mi poca inclinación á escribir, tanto más, cuanto la edad me ha hecho ya sentir su peso, y mi cuerpo y mi alma se inclinan al reposo.

Las continuas instancias de mis amigos, que me representaban que obraba mal, dejando un día enterrar con mi cuerpo el fruto de mi experiencia; además, las cartas innumerables de las personas curadas, que me lo rogaban; por fin, las súplicas de los enfermos pobres y abandonados, me decidieron, á mi pesar, á tomar la pluma con mano ya débil.

He consagrado en todo tiempo mi atención y mis cuidados á la clase indigente, á los enfermos abandonados y olvidados del campo. A ellos, pues, con preferencia he dedicado mi libro. Por tal razón, he proporcionado mi estilo á su capacidad, expresándome de un modo sencillo y claro, evitando toda fraseología sabia, y empleando el lenguaje de la conversación, en vez de presentar un esqueleto sin jugo y sin vida. A causa de mi buen deseo y del objeto caritativo que busco, se me perdonarán indudablemente algunas repeticiones y algún relato un poco difuso.

Lejos de mí la idea de combatir ninguna doctrina actual de la ciencia, ó atacar en lo más mínimo la erudición y reputación de nadie.

Sé muy bien que sólo corresponde á un hombre del arte publicar obras de tal género; no obstante, me hallo convencido de que los sabios verán con interés á un profano comunicar el resultado de su larga experiencia. Además, siempre con agradecimiento, estaré dispuesto á oir la razón, á aceptar todo consejo leal, á tener presente las amistosas observaciones; pero no haré ningún caso de la censura superficial y de la crítica fácil, inspiradas por el espíritu de partido, aunque me tengan por un charlatán.

Mi más ardiente deseo ha sido siempre encontrar un hombre competente, un médico que hubiese querido, en mi lugar, cargar con este peso, con este trabajo, y anhelo, con toda sinceridad, que las personas del arte estudien, en más amplia esfera y con gran seriedad, y practiquen el método hidroterápico. Mi mayor ambición es que mi trabajo de aficionado sea para ellos un humilde auxiliar. Por lo demás, puedo certificarles que, á pesar de mis modales rudos y repugnantes, el edificio más vasto no hubiese sido suficiente á dar habitación á todos los enfermos y á todos los dolientes que venian á mí, y que suman millares y decenas de millares. Sería rico, riquísimo, si hubiese querido aceptar una parte tan sólo de los honorarios que me ofrecian por mi trabajo. Muchísimos pacientes me decían: «Daré á usted 100 pesetas, 200 pesetas, si me devuelve la salud.» El enfermo busca socorro donde quiera que lo puede hallar y paga con gusto al que le cura,

ya sea la cura por medio de drogas ó por medio del agua.

Célebres médicos valerosamente y con grande éxito han aplicado la hidroterapia. Pero sus conocimientos y sus consejos han, en la mayoría de los casos, bajado con ellos á la tumba. ¡Ojalá que por fin á la aurora suceda un día sereno y duradero!

Asumo la responsabilidad de cada nombre que cito ó dejo traslucir en mi libro, y no dudaría, si se desea, en hacerlo público. Quizás algunas expresiones demasiado duras se podrán atribuir á mi temperamento, un poco rudo y áspero. He envejecido con este temperamento, y me es difícil, á mi edad, renegarle y separarme de él.

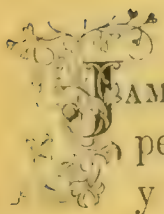
¡La bendición de Dios descienda sobre este libro y le acompañe en su peregrinación!

Si un día los amigos de la hidroterapia saben que he caminado á la eternidad, les ruego que sean bastante complacientes para dirigirme, rezándome un *Padre nuestro*, un chorro de agua refrigerante en el Purgatorio, donde el Médico por excelencia cura, por medio del fuego, y purifica la pobre alma para la vida eterna.

Worishofen, 1.° de Octubre de 1886.

Séb. Kneipp.

INTRODUCCIÓN



Jamás se hallará un parecido completamente perfecto entre dos hojas de un mismo árbol, y menos aún en la vida de dos hombres. Por lo mismo, si cada uno pudiese escribir su historia, habría tantos retratos diferentes como hay seres humanos. Los caminos de nuestra vida personal son complexos: se cortan y cruzan en todos sentidos, como las sendas de inextricable laberinto. Así es en la apariencia, pero nunca en la realidad. La antorcha de la fe ilumina esta obscura confusión con luminoso rayo y nos permite ver que estos caminos tan entrecortados tienen todos un sabio destino, y que todos se dirigen á un objeto previsto y determinado desde el principio por la sabiduría del Creador.

Cuando al final de mi larga carrera dirijo una mirada á mis años ya pasados, veo los senderos tan complicados que atraviesan mi vida serpentear muchas veces al borde del abismo; pero termina finalmente, contra toda espera, en la altura soleada de la vocación santa, y tengo motivos para bendecir

la mano sabia y misericordiosa de la Providencia, tanto más, cuanto estas mismas vías, que, según el parecer de los hombres, debían fatalmente conducirme á la muerte, me han hecho descubrir para mí y para otros muchos nueva fuente de vida.

Tenía yo veintiún años cuando con mi cédula personal abandoné la casa paterna. La cédula me designaba como obrero tejedor; pero desde mi infancia se hallaba grabado en el fondo de mi corazón un nombre muy diferente. Con dolor indecible en el alma, y con el ansia de realizar mi tan caro ideal, había esperado, por espacio de muchos años, la hora de la partida: quería ser Sacerdote. Marché, pues, no como querían, para manejar la lanzadera, sino errante de uno en otro sitio, buscando á alguno que quisiera ayudarme en mis estudios.

El Prelado Matías Mercklé, muerto en 1881, Vicario entonces de Gronenbach, se ocupó de mí, me dió lección durante dos años y me preparó con tanto celo, que ya á los dos años fuí recibido en el colegio. El trabajo me pareció difícil y sin esperanza de éxito feliz. Después de cinco años de duras privaciones y grandes esfuerzos, me hallaba enfermo de cuerpo y de alma. Un día vino mi padre á buscarme á la ciudad, y en mis oídos aún resuenan las fatídicas palabras que el posadero, en cuya casa habíamos parado, le dijo:

—Mi querido tejedor: esta es la última vez que viene usted á buscar á su colegial.

Un Médico militar, entonces muy estimado, pa-

saba por un gran filántropo y generoso amigo de los enfermos pobres. En el penúltimo año de colegio me hizo 90 visitas, y más de 100 en el último; pero ante esta languidez siempre creciente, todos los esfuerzos de su ciencia y de su infatigable caridad quedaban estériles. Yo mismo, desde mucho tiempo, había renunciado á toda esperanza, y resignado y tranquilo esperaba la muerte.

Para distraerme hojeaba con gusto los libros. La casualidad (empleo la palabra muy usada, pero muy vaga y vacía de sentido, porque no hay casualidad), la casualidad me hizo tropezar con un folleto sin apariencia: le abro; es un tratado de hidroterapia (método de curar por medio del agua); recorro el libro en todos sentidos y hallo en él cosas increibles. Un rayo de luz me atraviesa el espíritu:

— ¿Si hallarás en él tu enfermedad?

Hojéole de nuevo y hallo; ¡sí, esto es, esta es mi enfermedad, he dado en el blanco! ¡Qué alegría y qué consuelo! Nuevas esperanzas reanimaron mi cuerpo descalabrado, y mi alma, más descalabrada aún.

Para mí este librito fué desde luego la brizna de paja á que me agarraba para convertirla después en el bastón que sostiene al enfermo: hoy es la tabla de salvación que una Providencia misericordiosa me ha enviado á punto, en el momento de la suprema angustia.

Este folleto, que trata de la virtud curativa del agua fresca, ha sido escrito por un médico; el

mismo tratamiento, en la mayoría de sus aplicaciones, es algo rudo y severo. Lo ensayé durante tres meses, y después seis meses. No sentí con él ninguna mejoría notable, pero ni tampoco el más mínimo inconveniente; lo que me daba alientos. Llegó el invierno de 1849: me hallaba de nuevo en Dillingen. Dos ó tres veces á la semana buscaba un sitio solitario y me bañaba algunos instantes en las aguas del Danubio; iba de prisa y regresaba con más prisa aún, para entrar, cuanto más antes, en un cuarto caliente. Este tratamiento por el frío, si no me hizo ningún daño, tampoco me hizo bien, al menos según creía. En 1850 me dirigí al Georgianum de Munich, donde conocí á un estudiante pobre, más enfermo aún que yó: el Médico del establecimiento le negaba el certificado de buena salud, necesario para tener derecho á la renta episcopal y sin el cual no podía ordenarse de Sacerdote; porque, decía el Médico, sus días estaban contados. Desde entonces ya tenía un querido compañero: le inicié en el secreto de mi librito, y los dos nos esforzábamos en practicarlo á menudo. Bien pronto logró mi amigo el tan ansiado certificado; aún hoy vive. Yo mismo me sentía cada día más fuerte; me hice Sacerdote y hace ya más de treinta y seis años que me hallo en esta santa carrera [1]. Mis amigos, tal vez un poco aduladores, me dicen que aun ahora, que cuento sesenta y ocho años, admiran la gran fuerza de mi voz

1 El autor escribió esto en 1886.

y el vigor de mi cuerpo. El agua siempre ha sido para mí una amiga probada: ¿no podrá, por lo tanto, quererme, si yo, á mi vez, le guardo fiel amistad?

Quien ha sufrido la desgracia, sabe apreciar la desgracia ajena.

No todos los enfermos son igualmente desdichados; los que tienen recursos y medios de procurarse la salud, se resignan fácilmente á sufrir algunos días. En los primeros años yo mismo he despedido y mandado despedir á centenares y millares de esta clase. Muy diferentemente es de compadecer el enfermo pobre y abandonado, condenado por los Médicos y privado de remedios y medicinas. Gran número de estos enfermos pobres son amigos míos, porque nunca me he atrevido á despedir á los pobres abandonados. Sería un cruel, sin conciencia, un ingrato, si les cerrase la puerta, si les negase los socorros que me han curado y salvado.

La multitud de pacientes y la extrema variedad de sus males me estimularon á enriquecer mi experiencia y á perfeccionar mi método de curación por medio del agua.

Mi primer profesor fué el ya citado folleto, y mucho le agradezco sus primeros consejos. Pero sus procedimientos no tardaron en parecerme demasiado severos, demasiado rudos para la naturaleza humana. Es una cura de caballo, se decía chistosamente; y aun hoy muchas gentes, burlándose de lo que casi ó por completo ignoran, se dan el tono de gritar: ¡astucia! ¡charlatanismo! cuando se les habla

del agua. Quiero, sí, confesar que, en su imperfección primitiva, el método del agua tenía prácticas, aplicaciones más propias de los músculos y huesos poderosos de un caballo, que de los nervios delicados, de la carne tierna, que visten el esqueleto humano.

He aquí una anécdota de la vida del P. de Ravignan, célebre orador, que predicaba con celo apostólico en Paris, Londres y en otras muchas grandes capitales. Su mal, una afección á la garganta, empeoraba todos los días á fuerza de trabajo, y bien pronto se convirtió en crónico; la laringe no era ya más que una llaga, la voz apagada, el órgano agotado. Dos años completos (1846-1848) pasaron en la inacción y en el sufrimiento. La estancia repetida en las aguas, la diversidad de establecimientos balnearios, un cambio de aires en el Mediodía, todo fué inútil. En Junio de 1848 vino el Padre á que le curase el Dr. K. R..... en su casa de campo situada en el valle de B..... Una mañana, después de Misa, en la hora en que se reunían los huéspedes de la casa, vino el doctor á anunciarles con inquietud que el P. de Ravignan se hallaba muy enfermo, y que no asistiría al almuerzo. Se marchó al momento..... y se dirigió á ver al paciente: —«Levántese y sígame, le dijo.—¿Pero dónde me lleva usted?—¡Voy á arrojar á usted al agua!—¡Al agua! ¡con esta fiebre! ¡con esta tos! —replicó el Padre. Pues bien, sea: soy de usted y le debo obedecer.» Tratábase de una ducha de fuerte percusión, medio violento, pero efi-

caz, dice el biógrafo. El éxito fué evidente; á la cena vino el médico á traer en triunfo á su paciente, quien, mudo por la mañana, refería por la noche la historia de su cura.....

Yo también llamo á esto una especie de cura de caballo y, á pesar del éxito, no la deseo ni para mí ni para los demás.

Con este motivo debo decir que estoy muy distante de aprobar todos los procedimientos usados en nuestros establecimientos hidroterápicos; muy á menudo soy absolutamente contrario. Se va muy lejos, y, perdóneseme la expresión, se obra con demasiado exclusivismo y muy sistemáticamente. Todo se hace de un mismo modo y, á mi parecer, no se tiene bastante cuenta de la diversidad de los enfermos, del grado de su debilidad, de la profundidad del mal, de la extensión y del progreso, de sus estragos, etcétera..... Precisamente la variedad de procedimientos y el arte de apropiar el *mismo* tratamiento á cada individuo en particular constituye al maestro. De diversos establecimientos de salud me han venido enfermos, quejándose amargamente: «No me puedo ya tener; me han literalmente hundido.» Esto no debiera hacerse. Un día un hombre sano vino á decirme que había deteriorado su salud á fuerza de lociones materiales. «¿Cómo habéis hecho?»—le pregunté.—«Por espacio de un cuarto de hora he tenido la cabeza bajo el chorro glacial de una fuente.» ¿Y nos asombraremos si se puede arruinar la salud de este modo? Nos reimos de semejante locura; pero ¡cuán-

tas gentes, en quienes se debería suponer una aplicación más racional del agua, han obrado tan locamente y aun más, inspirando de ese modo á sus pacientes un invencible horror al agua! Podría citar notables ejemplos.

Desconfiad de todo empleo del agua que sea demasiado fuerte y muy frecuente; este elemento, por otra parte tan saludable, sería perjudicial; la confianza del paciente se tornaría en temor y en espanto.

En el espacio de treinta años he buscado, y todo lo he experimentado en mí mismo. Confieso francamente que tres veces me ví obligado á cambiar de método, á aflojar el arco, á ser mucho menos severo, á moderarme más y más. Hoy, y desde hace quince años, profeso el principio muy meditado, apoyado en numerosas curas: *Se obra con más eficacia y con más seguridad con el agua cuando se la emplea del modo más sencillo, más fácil y más inofensivo.*

Las formas en que utilizo el agua, como medio de curar, se hallan expuestas en la primera parte del libro, parte que trata de los diversos usos del agua, y en la tercera parte, que se ocupa de las enfermedades en detalle.

En la segunda parte (léase la *Introducción*) he compuesto especialmente para los labradores una pequeña farmacia, cuyos elementos, como el tratamiento por el agua, deben ejercer en el organismo la triple función de resolutivo, de depurativo (eliminando) y de confortante.

Siempre que un extranjero viene á consultarme, empiezo por preguntarle, para no obrar con precipitación ni seguir mi prejuicio.

El libro, en fin, debe una respuesta sucinta á las preguntas siguientes:

1.° — ¿Qué es la enfermedad y cuál es el origen común de todas las enfermedades?

El cuerpo humano es un organismo de los más admirables que hayan salido de manos del Creador. Cada miembrecillo se ajusta al gran miembro; cada parte está exactamente calculada y encaja en el todo harmonioso con admirable unidad. El encadenamiento y el trabajo de los órganos internos es más maravilloso aún. El médico ó el naturalista más incrédulo, *aun cuando no haya descubierto todavía un alma bajo el escalpelo ó la lanceta*, no podría menos de sentir la más profunda y la más legítima admiración ante la inimitable estructura del cuerpo humano. Todo lo interior y todo lo exterior del hombre repiten el cántico: « ¡Que todo mi sér y todo lo que se halla en mí cante las alabanzas del Señor! » Esta harmonía, este orden perfecto que se llama *salud*, está sujeto á toda clase de turbaciones y desarreglos, que se llaman *enfermedades*. Enfermedades internas, enfermedades externas; tal es el pan cuotidiano que la mayoría de los hombres se ve obligada á gustar de grado ó por fuerza.

Todas las enfermedades, cualquiera que sea su

nombre, tienen su principio, su origen, su raíz, su germen en la sangre, ó más bien en el desorden de la circulación de la sangre, ó también en la alteración de la sangre, por causa de la presencia de elementos extraños y nocivos. Semejantes á canales de riego bien establecidos, las arterias llevan su savia roja y vivificante á través de todo el cuerpo, nutriendo, fecundando cada parte, cada órgano, en proporción de sus necesidades. En el punto medio está el orden; la marcha irregular, demasiado lenta ó muy rápida en el curso de la sangre, y la presencia de elementos estraños, tal es lo que turba la paz y la concordia, engendra la discordia y sustituye á la salud la enfermedad.

2.° — ¿De qué modo se verifica la cura?

El buen cazador reconoce la bestia por sus huellas en la nieve; sigue la pista, si quiere cazar el ciervo, la gamuza ó el zorro. Un médico hábil encuentra pronto el sitio del mal, su origen, su extensión. Los síntomas le indican la enfermedad, que á su vez determina los remedios. Eso es muy sencillo, se dirá. Sí y no. He aquí uno que tiene las orejas heladas: en seguida comprendo que procede del frío: he ahí á otro sentado cerca de una muela en movimiento: si de repente se le aplastan algunos dedos, lanzará gritos de dolor y no iré á preguntarle dónde tiene el mal. La cosa ya no es tan sencilla cuando se trata hasta de un vulgar dolor de cabeza,

y sobre todo de males de estómago, de nervios, de corazón y otros, cuyas causas pueden ser múltiples y que proceden muchas veces de enfermedades de los órganos vecinos. Una brizna de paja pararía la péndola del mayor reló. La menor bagatela puede sumir el alma en la más punzante inquietud. Hallar en seguida la bagatela, tal es el arte. Esta investigación es á veces muy complicada y origina toda clase de errores. Se hallarán ejemplos en la tercera parte de este libro.

Un puntapié, un hachazo en el tronco de un carrasco hace temblar el tronco, todas las ramas y todas las hojas. ¡Qué error si yo me dijera: la hoja tiembla, por consiguiente ha debido ser tocada por algún objeto! No, el tronco es el que ha temblado y hecho también temblar cada rama y cada hoja, que forman parte del tronco. Los nervios son como las ramas del cuerpo humano. «Padece de los nervios; está atacado de los nervios.» ¿Qué significa esto? No; todo el organismo ha recibido un golpe, se ha debilitado; por tal razón los nervios empiezan á temblar.

Cortad delicadamente en una tela de araña un hilo, que va del centro á la circunferencia: toda la tela se rasga y, en vez de los maravillosos rectángulos y triángulos trazados como á compás, no tendréis más que figuras informes. ¡Qué lo cura si razonase de este modo: He aquí una tela bien enmarañada; la araña se ha olvidado y cometido faltas importantes al tejer esta red! Tended de nuevo el hilito,

y todo quedará, como antes, en orden admirable. Buscar y hallar este hilito es el arte. Pero trabajar en el tejido es destruirlo por completo. La moraleja de este ejemplo se deja á cada cual; yo concluyo respondiendo directamente á nuestra cuestión: *¡Qué sencillez, qué facilidad y hasta qué seguridad contra todo error en la obra de curar, para quien sabe buscar la fuente de toda enfermedad en alguna perturbación de la sangre! La cura no puede tener más que este doble objeto: ó bien devolver á la circulación de la sangre su movimiento normal y regular, ó bien desprender la sangre de todos los malos elementos que la alteran y corrompen.* Fuera de esto, y excepto el cuidado de devolver su vigor al organismo, nada hay que hacer.

3.º — ¿Cómo el agua produce la cura?

El agua quita rápidamente la mancha de tinta de la mano; lava la herida sangrienta. Cuando, en estío, después de un día de fatigante trabajo, os laváis con agua fresca el rostro cubierto de sudor y polvo, os sentís revivir: esta loción os refresca, conforta y alivia. Una madre ve la cabeza de su hijo cubierta de grasa y de costras endurecidas; la limpiará con agua caliente y hasta con lejía.

Resolver, eliminar, confortar, he aquí tres propiedades del agua que nos bastan, y asentamos este principio:

El agua, especialmente nuestro método, *cura*

todas las enfermedades generalmente curables; porque todas las aplicaciones tienden á extirpar las raíces de la enfermedad y hasta pueden:

1.° *Disolver los principios morbíficos de la sangre.*

2.° *Eliminar lo que se ha disuelto.*

3.° *Devolver una circulación regular á la sangre así purificada.*

4.° *Fortificar, en fin, y reanimar el organismo debilitado.*

1.°—¿De dónde procede esa delicadeza de la generación actual, y esa asombrosa predisposición á todas las enfermedades posibles, de las cuales algunas ni siquiera de nombre eran en otro tiempo conocidas?

Muchas personas me dispensarían presentar esta cuestión; sin embargo, le doy gran importancia y no dudo en decir que los funestos inconvenientes proceden *de falta de endurecimiento del cuerpo.* Es grande la molicie de nuestros contemporáneos. La delicadeza, la debilidad, la sangre empobrecida, los nervios afectados, las enfermedades del corazón y del estómago, son casi generales, mientras que el vigor y la salud son una excepción. Somos muy sensibles á todo cambio de temperatura; no se pasa de una á otra estación sin reuma del cerebro, sin catarro; hasta el frío de la calle y el calor de la habitación no se suceden impunemente, etc..... Hace cincuenta ó sesenta años no sucedía esto: ¿Adónde

iremos, pues, á parar si, según las quejas de todos los hombres reflexivos, el vigor y la longevidad bajan con rapidez espantosa, si la languidez empieza ya cuando aún se está desarrollando la fuerza vital? ¡Oh! ya es tiempo de reflexionar.

A fin de remediar algo semejante estado, añadiremos á nuestras aplicaciones hidroterápicas *algunos medios poco numerosos, pero sin peligro, que sirven para endurecer la piel, todo el cuerpo y algunas partes especiales del cuerpo.* Estos medios han sido adoptados por muchísimas personas de todas clases; al principio se reían de ellos, pero al fin se acabó por rendirse á la evidencia del éxito. *¡Vivant sequentes!*

Podrían también escribirse capítulos muy importantes acerca del alimento, vestido y aereación; pero hablaremos de ellos en otra ocasión. Bien comprendo que mis opiniones personales serán vivamente atacadas. Aun así las sostengo, porque son fruto de larguísima experiencia. No son hongos que han brotado en el cerebro, durante la noche, sino frutos escogidos, duros y acerbos al gusto de la preocupación, pero sabrosos al buen sentido.

Mi gran regla en la *alimentación* es la siguiente; no hago más que indicarla: alimento común, sencillo, fortificante, con pocas especias y sin ningún arte; bebida natural, la que Dios hace brotar de todas las fuentes; tal es lo que, con medida, es lo mejor para el cuerpo. (No soy un puritano, y concedo de buena gana un vaso de vino ó de cerveza,

pero estoy muy lejos de darles la importancia que generalmente se les da bajo el punto de vista médico; por ejemplo, después de una enfermedad las bebidas pueden á veces ser útiles; pero en buena salud prefiero, y con mucho, los frutos.)

«Los vestidos mejores son los que tejemos, los que hacemos nosotros mismos.» El principio de nuestros abuelos es también el mío. Hallo sobre todo gran inconveniente en esa desigual distribución del vestido en el cuerpo del hombre, especialmente en invierno. En la cabeza un gorro de piel, el cuello oprimido por una gran corbata y además envuelto en ancho tapabocas de lana; los hombros cubiertos tres ó cuatro veces; el gabán y hasta el cuello de pieles cuando se sale; únicamente los pies, pobres abandonados, tienen siempre en invierno y en verano los calcetines ó medias, los zapatos ó botas. ¿Qué resulta de esta parcialidad insensata? Esta espesa envoltura que cubre lo alto del cuerpo es como una bomba, que hace subir el agua, la sangre y el calor, mientras que las partes inferiores se quedan pobres de calor y de sangre; esto explica tantos males de cabeza, congestiones, dilatación de las venas de la cabeza y otras muchas afecciones. Además, soy contrario á los tejidos de lana en contacto inmediato con la piel; prefiero la tela seca y sólida de lino ó cáñamo, como segunda epidermis; no ablanda la piel, y sí le produce buenas fricciones. El tejido espeso, velludo y grasiento de la lana, en contacto con la piel desnuda, absorbe los humores,

el calor, y, por ende, tiene mucha culpa de la terrible anemia de nuestra pobre y miserable generación. El nuevo sistema de lana no detendrá el mal. Los jóvenes lo verán y sobrevivirán al sistema.

Vamos á la *aereación*. El pez que vive en el agua de fuente, en especialidad la trucha de los altos valles, obtiene nuestra preferencia; el pez de río no es tan estimado, y se abandona fácilmente el de las lagunas por su gusto repugnante. También en esto hay la atmósfera de las lagunas. Al aspirarla se infecta el pulmón: el aire aspirado tres veces es un veneno, según un médico distinguido. Si se comprendiese bien, y sobre todo si se procurase introducir en la habitación, y especialmente en los dormitorios, un aire tan puro, tan fresco y tan oxigenado como fuese posible, se evitarían muchas enfermedades.

El aire se corrompe principalmente por la respiración. Sabemos que uno ó dos granos de incienso arrojados al fuego bastan para embalsamar toda una habitación, y que con sólo 15 ó 20 bocanadas de cigarro ó pipa se llena un gran espacio de olor de tabaco. Una bagatela, una nonada basta á veces para corromper el aire puro de una ú otra manera, grata ó ingrata. La respiración ¿no se parece á semejante humareda?

¡Cuántas veces aspiramos y respiramos el aire en un minuto, en una hora, de día y de noche! ¡Cuánto se debe alterar el aire puro, aunque no lo veamos! ¡Y si no ventilo, esto es, si no renuevo esta atmósfera cargada de ácido carbónico (gas dañino), ¡qué

miasmas malsanos van á penetrar en mis pulmones! Las consecuencias serán funestas.

Como la respiración y la evaporación, un calor excesivo, sobre todo en las habitaciones, perjudica el aire puro y sano, le corrompe y le hace nocivo para la vida, privándole del oxígeno, elemento vital. Bastan de 12° á 14° Reaumur; nunca se debe pasar de 15°.

Es preciso, por tanto, cuidar de ventilar bien todas las habitaciones ocupadas de día ó de noche; hacerlo todos los días, sin faltar nunca, de un modo que no moleste á nadie y aproveche á todos. Ante todo es necesario ventilar las camas.

Acabo de explicar lo que me parecía deber decir en esta *Introducción*, y es lo bastante para dar una idea del extranjero que acude á tu puerta. A ti te corresponde introducirle como amigo, ó despedirle sin escucharle; pero cualquiera que sea la acogida que se me dispense, quedaré contento.

PRIMERA PARTE

APLICACIONES DEL AGUA

¡Aquae omnes..... laudent nomen Domini!

"¡Todas las aguas bendigan el nombre del Señor!"

(Psalm. CXLVIII, 4.)

NOCIONES GENERALES

Las diferentes aplicaciones de agua que practico y explico en esta primera parte, son las siguientes:

El agua se emplea: 1.°, en compresas; 2.°, en baños; 3.°, en vapores; 4.°, en afusiones; 5.°, en lociones; 6.°, en fajamientos; 7.°, en bebida.

Las subdivisiones de cada una de las aplicaciones se hallan indicadas al frente de los capítulos. Las denominaciones y procedimientos menos conocidos se explicarán en tiempo y lugar oportunos.

Según la naturaleza, las enfermedades nacen de la perturbación de la sangre, causada ya por irregular y defectuosa circulación, ya por la presencia de elementos extraños y morbosos. Basado en este principio, nuestro método tiene el triple objeto de *disolver* las substancias morbosas, *eliminarlas* del cuerpo humano y *fortificar* el organismo.

La *disolución* se verifica en general por medio de todos los baños de vapor y por el baño caliente completo con hierbas; todos los fajamientos, en parte las afusiones y las compresas, sirven para *eliminar:* en fin, todos los baños fríos, todas las afusiones, en parte las lociones,

y además todos lós medios de endurecer el cuerpo, tienen por *objeto* fortificar el organismo.

No quiero entrar aquí en detalles, para no ocasionar equivocaciones.

Teniendo toda enfermedad su origen en las perturbaciones de la sangre, de que más arriba nos hemos ocupado, se impone la necesidad, para toda clase de enfermedades, de emplear el agua en todas sus tres funciones, es decir, en las diferentes aplicaciones que sirven para disolver, eliminar, fortificar más ó menos. Además, no es sólo la parte enferma, ya sea la cabeza, el pie ó la mano, la que debe ser tratada, sino todo el cuerpo, que, en caso igual, se nutre de sangre enferma: indudablemente deben reservarse los mayores cuidados para la parte enferma. Muy mal hará quien obre de otro modo en los dos puntos tan importantes. Muchos ejemplos de la tercera parte justificarán mi aserto.

Para quien emplee el agua según mi modo de pensar y mi deseo, la aplicación no será nunca el objeto: es decir, no la aplicará por capricho, no se abandonará á la manía, á la rabia de multiplicar á roso y velloso baños de vapor, afusioses, fajamientos, nada más que por su solo antojo. Una persona inteligente sólo verá en ella un medio de llegar al objeto deseado. Y lo conseguirá por medio de la aplicación más ligera posible del agua; porque no querrá más que romper las cadenas de la enfermedad y secundar los esfuerzos de la naturaleza, á fin de devolver á ésta la libertad y la independencia necesarias para su trabajo regular. Logrado este objeto, se retira voluntariamente la mano propicia.

Esta observación es importante, y más aún su práctica. Nada más propio para desacreditar el agua empleada como remedio, que usarla indiscreta é inmoderada-

mente, de un modo irracional, duro y severo. Hay personas que pretenden conocer á fondo la hidroterapia, pero con sus interminables envoltorios y sus terribles baños de vapor enfurecen á todo enfermo: pues bien; esos, esos solos son los que hacen más mal, y un mal casi irreparable. No llamo á esto utilizar el agua con objeto medicamentoso, sino, por el contrario, infamar el agua.

Si se conoce bien la acción del agua y la gran diversidad de sus aplicaciones, nos hallaremos dueños de un remedio que no podrá ser excedido por ningún otro. No hay ninguno que tenga efectos más variados que el agua. En la Creación empieza por ser un átomo invisible de aire y de vapor, después se convierte en gotas, y luego se torna en el Océano, que cubre la mayor parte del globo. Este es un signo indicador, para todo hidrópata, que cada aplicación del agua, en estado líquido ó de vapor, es susceptible de enorme variedad de formas y de intensidad, y que, por consiguiente, en cada caso particular no corresponde al paciente acomodarse á los fajamientos, á los baños de vapor, etc., y sí se debe conformar la aplicación del agua á las necesidades del paciente.

Por la elección de las aplicaciones se reconoce el maestro. Este, sin que lo revele, procurará conocer exactamente el estado de su enfermo. La primera mirada le descubrirá las afecciones secundarias ó accesorias, que surgen, como hongos venenosos, del asiento de la enfermedad. Bien pronto, por regla general, le descubrirán el foco y la naturaleza del mal principal. Se preguntan y se examinan los progresos que ha hecho la enfermedad, y los estragos que ya ha causado. Después se mira al mismo enfermo, para saber si es joven ó viejo, débil ó

fuerte, delgado ó grueso, anémico, nervioso, etc. Todos estos detalles y otros muchos nos darán la imagen exacta de su estado patológico, y solamente entonces se pensará en los remedios, que se aplicarán según el principio: *Cuanto con más suavidad y miramiento se proceda, más felices serán los resultados.*

Consignemos aquí algunas observaciones referentes á todas las aplicaciones del agua en general:

Ningún tratamiento por el agua podrá ser perjudicial, siempre que se sigan las reglas prescriptas.

La mayor parte de los tratamientos se verifican por medio del agua fría, de fuente, arroyo ó río. En todos los casos no se ordena formalmente el agua caliente, pues siempre obra el agua fría. En esto me atengo al principio experimental: *Cuanto más fría es el agua, mejor efecto produce.* En el invierno, hasta mezclo nieve al agua destinada á afusiones de personas sanas. No me acuséis de rudeza; pensad antes en la duración tan pequeña de mis aplicaciones de agua fría. Todo el que se ha atrevido solamente á hacer un ensayo, habrá ya ganado la partida y depondrá todas sus preocupaciones.

Sin embargo, no soy inexorable.

A las personas que empiezan la hidroterapia, á las débiles por ayunos ó mucha edad, á los viejos, á los enfermos que tienen horror al frío, que poseen poco calor propio, que están anémicos ó son nerviosos, permito con gusto, sobre todo en invierno, un local caliente (14-15° R.), para recibir los baños ó afusiones, así como el uso del agua tibia al principiar el tratamiento. No con vinagre, sino con miel, se cazan las moscas.

En cada aplicación de agua caliente se indica especialmente el grado de calor deseado según las divisiones

del termómetro de Reaumur (designado por R.), la duración del tratamiento, etc.....

En cuanto al tratamiento por el agua fría (explicado y descripto más adelante en la tercera parte), he aquí en pocas palabras algunas indicaciones relativas á la conducta que se ha de observar antes, durante y después de la aplicación.

No conviene nunca, cuando se tiene frío ó se experimente algún escalofrío, emplear un tratamiento de agua fría, cuando ésto no se halle especial y expresamente permitido en el caso dado; y cuando se la emplea, es necesario hacerlo lo más pronto posible (pero sin miedo y sin precipitación), no perder tiempo quitándose la ropa, volviéndosela á poner, atándola, abotonándola, etcétera..... Podrá hacerse esto último cuando ya todo el cuerpo esté convenientemente cubierto. El baño frío completo, para citar un ejemplo, no debe durar más de cuatro ó cinco minutos, incluyendo en éstos el tiempo que se tarda en desnudar, bañarse y volverse á vestir. Es bueno tener en esto alguna práctica. Cuando en un tratamiento se dice " un minuto, „ ésto expresa la más corta duración; cuando se dice " dos ó tres minutos, „ el frío debe obrar con más fuerza, pero no durar más de este tiempo [1].

Después de una aplicación fría, sea la que fuere, *jamás se debe enjugar el cuerpo*, excepto la cabeza y manos (éstas para no mojar la ropa). Se cubre inmediatamente el cuerpo mojado con la camisa seca y demás prendas de vestir á toda prisa, para substraerle por completo al aire exterior. Este modo de obrar parece extraño

1 A las personas del campo que no tienen reló, les aconsejo siempre que rezen dos *Padre nuestros* por minuto.

á muchos, porque se imaginan que así estarán mojados todo el día; pero hagan un ensayo antes de juzgar, y en seguida sentirán el por qué es bueno no enjugarse. Enjugarse es frotar, lo que no puede hacerse de un modo regular en todos los puntos, y, por consiguiente, engendra un calor desigual en la superficie cutánea, circustancia importantísima, no tanto en personas sanas, como en las enfermas ó débiles. No enjugarse produce rápidamente un calor natural muy regular y uniforme. Es como si se arrojase agua al fuego; el calor propio del cuerpo utiliza el agua, que se adhiere á la superficie exterior, para producir prontamente mayor y más intenso calor. Por última vez, haced la experiencia.

Por el contrario, ordenamos estrictamente que al salir de cada aplicación del agua, después de vestirse, se mueva el paciente (ya paseándose, ya trabajando) hasta que todas las partes del cuerpo queden completamente secas y hayan vuelto á su calor natural. El movimiento ha de ser al principio más activo, después, cuando vuelve el calor, más lento. Cada cual sentirá en sí mismo cuándo ha vuelto el calor normal y cuándo podrá cesar el movimiento. Las personas que se calientan poco y transpiran fácilmente, deberán al principio marchar lentamente, y más bien prolongar el paseo, pero nunca sentarse, ni aun en el cuarto caliente, cuando se hallan calientes ó cubiertas de humedad. Un catarro sería su inevitable consecuencia.

Una regla general, que puede aplicarse á todos, es que la más pequeña duración del movimiento, á consecuencia de una aplicación de agua, debe ser por lo menos de un cuarto de hora (poco importa cómo se pasa: ya leyendo, ya trabajando, etc.).

Cuando prescribimos fomentos que exigen cama,

como compresas y fajamientos, lo indicamos en tiempo y lugar oportuno, así como lo que es propio de cada operación. Si alguno se duerme durante la aplicación, es necesario dejarle dormir y descansar tranquilamente, aun cuando haya pasado el tiempo señalado. La misma naturaleza le servirá de despertador.

Si se trata de lienzo, siempre ordeno una tela grosera y sólida. Si los sencillos y pobres no tienen más que terliz usado, ó un saco viejo de cáñamo, nada pierden por eso. Para las abluciones del cuerpo, que se ripiten á menudo, se puede utilizar muy bien un pedazo de tela gruesa de cáñamo ó lino.

Por las razones indicadas en la *Introducción* no apruebo el método moderno de cubrir la piel con lana ó franela. El tejido de lana, por el contrario, me sirve, por ejemplo, para envolver los fajamientos fríos. Desarrolla prontamente un calor abundante, y bajo este aspecto nada le supera. Por el mismo motivo recomiendo en estas aplicaciones el empleo de mantas de lana.

Las fricciones que consisten en frotar, acepillar ó ejercer otra acción violenta sobre la piel, no entran en mi método. Su principal objeto, el de recalentar, se consigue, por mi sistema, de un modo más igual y más uniforme, no enjugándose; mientras que el segundo objeto, el de abrir los poros y estimular la piel, se cumple por la camisa de tela gruesa, y con la ventaja de que ésta no obra por espacio de algunos minutos, como el cepillo, sino día y noche, sin esfuerzos y sin pérdida de tiempo. Cuando hablo de ablución enérgica, entiendo sencillamente una ablución rápida de toda la parte enferma que se va á curar. Lo esencial no es frotar, sino lavar.

Otra observación. El tratamiento aplicado por la noche antes de acostarse no conviene á la mayoría de las per-

sonas, porque las excita y les quita el sueño, pronto á venir; en otras, por el contrario, una dulce aplicación por la tarde procura un sueño tranquilo. No recomiendo, pues, en general estas aplicaciones, y sí aconsejo á cada cual que obre en esto según su gusto y su experiencia, porque él sólo sufrirá las consecuencias.

En cuanto á los conocimientos exigidos para cada aplicación en particular, remito á toda la primera parte del libro; y en cuanto al modo de aplicarla á los enfermos, á la tercera parte. Allí también se hallarán las aplicaciones que constituyen un tratamiento completo é independiente, y las que no forman más que un tratamiento parcial al que es preciso añadir otras aplicaciones, y después igualmente las aplicaciones (baños de vapor) que exigen circunspección.

Termino esta parte general expresando mi deseo de que las aplicaciones de agua conforten á muchos sanos y curen á muchos enfermos.

Voy ahora á enumerar los medios de endurecer el cuerpo, y á tratar después, en detalle, la cuestión de las aplicaciones de agua que usa mi método.

MEDIOS DE ENDURECERSE

Como medios de endurecer el cuerpo tenemos: 1.°, el paseo con los pies descalzos; 2.°, el paseo sobre la hierba húmeda; 3.°, paseo sobre los ladrillos mojados; 4.°, paseo sobre la nieve recién caída; 5.°, paseo por el agua fría; 6.°, baño frío de brazos y piernas; y 7.°, afusión de las rodillas (con ó sin afusión superior.)

1.° *Andar descalzos.* — He aquí el medio de endurecimiento más natural y más sencillo.

Esto se puede hacer de diversas maneras, según la edad y condición de las personas.

Los niños de pecho, entregados al cuidado ajeno, envueltos en mantillas, detenidos en casa ó llevados por sus nodrizas, nunca, en lo posible, deben tener calzado. ¡Ojalá pudiera yo inculcar á todos los padres, y en especial á todas las madres muy cuidadosas, este precepto como regla fija é invariable! Los padres imbuídos de preocupaciones contra la hidroterapia, deberían al menos compadecerse de sus pequeñuelos y procurarles un calzado por el que pudiese el aire fresco penetar fácilmente hasta la piel.

Los niños que pueden andar ya saben arreglárselas.

Sin consideración á nadie arrojan los zapatos y las medias que impiden sus piés, sobre todo en primavera, y se sienten felices con poder hacer esto en sus juegos. A veces se hieren en algún dedo ó uña, lo que no les impide marchar de nuevo descalzos. Los niños siguen en esto el instinto de la naturaleza, sentimiento que nosotros, á nuestra edad, también tendríamos, si la educación y la etiqueta, que nos privan del natural, queriendo vaciarlo todo en el mismo molde, no nos hubieran despojado, bajo más de un concepto, del sentido común.

Los niños de los pobres rara vez se ven privados de su dicha, de la que no participan en el mismo grado los de los ricos y bien acomodados; y en verdad, el sentimiento es igual en unos que en otros. He observado un día á los hijos de un alto empleado: cuando se creyeron libres de la vista de Argos de su rígido papá, arrojaron sus finos zapatitos y sus medias de colores por cima de una pared y empezaron á saltar descalzos y á correr por un prado de lujuriante verdura. Su mamá, mujer de buen sentido, no lo llevó á mal; pero el padre observaba en sus pimpollos aquella actitud poco conveniente, y nunca dejaba de dirigirles un largo sermón acerca de la educación y del sentimiento del honor, según el rango y la dignidad. Los pequeñuelos se conmovían tanto, que al día siguiente se apresuraban á saltar con más alegría aún en la misma hierba. Por última vez; ¡dejad á los niños á quienes la educación viciosa del mundo no ha alcanzado aún, su placer y su felidad!

Los padres más inteligentes, que quisieran permitir todo esto á sus hijos, pero que, viviendo en ciudad, no disponen de un jardín ni de una alfombra de hierba, podrán concederles, de cuando en cuando, un paseo descalzos por una habitación, por un corredor, etc. Los

pies, lo mismo que las manos y la cara, gozan respirando algunas veces con libertad, y se deleitan con el aire fresco, moviéndose en su elemento.

Los adultos de la clase indigente, sobre todo en el campo, no necesitan estímulo bajo este concepto; muchas veces van descalzos y no envidian al rico ciudadano su calzado más elegante y charolado, pero que es un tormento constante de los pies. ¡Necios los campesinos que imitan los modales de los de la capital y que se atormentan por hacerse sus iguales! Su misma vanidad les castiga. Las modas viejas son las mejores: ateneos á las buenas tradiciones de lo pasado. En mi juventud todo el mundo, en el campo, iba descalzo; pequeños y grandes, padre, madre y hermanos. La escuela y la iglesia estaban distantes; los padres nos daban un pedazo de pan y algunas manzanas para el viaje, como las medias y zapatos para calzar los pies. Pero este calzado colgaba de los brazos ó del hombro, hasta el momento en que entrábamos en la iglesia ó en la escuela, no sólo en verano sino en la estación rigurosa. Cuando al empezar la primavera, la nieve en las montañas de mi país, empezaba á retirarse, nuestros pies desnudos se apresuraban á imprimir sus huellas en la tierra empapada en agua, y nos sentíamos contentos, alegres y felices.

Los adultos de las ciudades, sobre todo las personas de alto rango, no pueden, ciertamente, hacer tales ejercicios. Cuando en sus preocupaciones han llegado á tener un reumatismo, un catarro, un mal de garganta, ó cosa parecida, al momento en que al quitarse ó ponerse los vestidos, llegan sus pies á tocar un poco el piso desnudo del salón, en vez de mantenerse en una alfombra caliente y blanda, entonces los dejo completamente tranquilos. Si, no obstante, uno ú otro quisiese hacer

algo para endurecerse, ¿qué les podrá impedir, por la noche al acostarse, ó por la mañana al levantarse, dar un paseo de este género por espacio de diez, quince ó treinta minutos? Para que la transición súbita no sea demasiado sensible, podrán las primeras veces pasearse con medias; después, descalzos, y más tarde podrán mojar, antes del paseo por el dormitorio, los pies desnudos hasta por cima del tobillo, en el agua fría durante algunos instantes.

Con la buena voluntad y el deseo sincero de conservar su salud, todo el mundo, hasta las gentes de alta alcurnia, aun los hombres más ocupados en sus funciones. tendrán tiempo bastante para hacerse este servicio.

Un Sacerdote, conocido mio, iba todos los años durante muchos días á ver á un buen amigo, propietario de un gran jardín. Por la mañana paseaba regularmente por el jardín, cuya hierba, humedecida por el rocío, deleitaba los pies desnudos y el cuerpo, mientras que el espíritu se hallaba ocupado en el rezo del *Breviario*. A menudo el Sacerdote alababa en mi presencia los excelentes efectos del paseo con los pies descalzos.

Conozco á muchas personas de clase elevada que no desdeñaron un consejo de amigo y ensayaron en sus paseos matinales á través del bosque ó por un prado aislado, durante la bella estación, marchar descalzos para endurecerse.

Una de éstas, cuyo número es relativamente muy corto aún, me confesó un día que había pasado rara vez una semana del año sin hallarse molestado *por uno ú otro reumita*, pero que este paseo tan sencillo le había para siempre librado de aquella sensibilidad.

Añadiré una palabra especial para las madres de familia. Seré breve, porque pienso publicar un tratadito prácti-

co acerca del modo de cuidar y conservar la salud (1). Las madres son en primer lugar — su concurso es indispensable — las llamadas á educar una generación más vigorosa y á destruir los hábitos de molicie, la debilidad, la anemia, la nerviosidad, todas las enfermedades que abrevian la vida y tanto daño causan á la sociedad humana. Se podrá conseguir este objeto por medio del endurecimiento, por un sabio endurecimiento del niño, desde su más tierna edad. El aire, el alimento, el vestido, son cosas tan necesarias al niño como al viejo, y constituyen el terreno en que se debe verificar el endurecimiento. Cuanto más puro es el aire aspirado por el niño, tanto mejor es la sangre. Para acostumbrar pronto á la débil criatura al aire fresco, las madres harían bien, después del baño caliente diario, en darles una ablución fría durante 2-3 segundos en agua fresca ó entibiada por el sol. El agua caliente nos vuelve blandos, mientras que la loción fría conforta, endurece y favorece el desarrollo regular del organismo. La sensibilidad llorona del principio desaparecerá á la tercera ó cuarta operación. Este endurecimiento garantiza á los niños de enfriamientos, tan frecuentes, y de sus consecuencias, al par que evita á las madres todos los minuciosos cuidados para envolverlos en lana y otros tejidos pesados, que impiden el acceso del aire y que horrorizan á todo hombre sensato. En esto es donde se cometen las mayores faltas contra la salud de los pequeñuelos. Sus tiernos cuerpos están comprimidos en las vainas de lana como en un estuche: gimen bajo esta carga de tantos pañales, mantillas, pie-

(1) Ya lo ha escrito, y se titula: *Vivid así, ó avisos y consejos para disfrutar buena salud y curar las enfermedades*, y que el traductor de MI CURACIÓN POR EL AGUA prepara para darla cuanto antes á luz.

les, tapabocas; la cabecita está tan hundida, que ya no oye ni ve nada; el cuello, que se debería procurar endurecer ante todo, se halla tan rodeado, que está completamente substraído á la acción del aire exterior. Cuando ya el parvulito descansa en brazos de la niñera para ir á paseo, la mamá no cesa de ajustarlo todo, de cerrarlo todo herméticamente, para que nada, absolutamente nada falte. En tales condiciones, en que la más ligera huella de endurecimiento racional falta por completo, ¿os asombraréis de que todos los años la difteria, el krup, la esquinancia ó inflamación á la garganta, etc., hagan tan numerosas víctimas en estos seres delicados, á quienes pone enfermos el menor soplo de viento; de que en tantas familias haya miembros débiles ó escrofulosos; de que las madres se lamenten todos los días del estado enfermizo, ético ó espasmódico de sus hijos, sobre todo de sus hijas? ¡Cuantos defectos ó enfermedades modernas se ignoraban antes! Además, ¿quién podrá contar las enfermedades morales, las flores falsas y frutos podridos de un cuerpo que, desde antes de su desarrollo regular y su crecimiento completo, está ya atacado de una enfermedad de languidez? *Mens sana in corpore sano*, un espíritu sano no vive sino en un cuerpo sano. Una condición esencial del desarrollo de una salud duradera es el endurecimiento tan pronto como sea posible. ¡Ah! ¡Ojalá que todas las madres comprendan su misión y su responsabilidad en esta materia y no omitan ninguna ocasión de tomar los buenos consejos en las buenas fuentes!

2.º *Marchar sobre la hierba mojada;* he aquí una variedad muy eficaz del paseo con los pies desnudos; y poco importa que la hierba esté mojada por el rocío, la lluvia ó el riego. En la tercera parte se encontrará á menudo este ejercicio, propio para endurecer el cuerpo, que no

impide ninguna otra aplicación y que no puedo recomendarla bastante á todos, á viejos y á jóvenes, á sanos y á enfermos.

El éxito será tanto más provechoso cuanto más mojada esté la hierba, más prolongado sea el ejercicio y más veces se haga. Por regla general este ejercicio dura de uno á tres cuartos de hora.

Acabado el paseo, no se enjugan los piés: se les limpia tan sólo de lo que tienen indebidamente adherido, como hierbecillas, arena, y se les deja *in statu quo*, es decir, mojados, en un calzado seco. Al paseo por la hierba con los pies descalzos, sigue después otro con los pies calzados, por un camino seco, cubierto de arena ó piedras; al principio se anda con alguna rapidez, poco á poco se aminora el paso y se recobra el modo de andar ordinario. Cesará este paseo inmediatamente que los pies se sequen y recalienten: en todo caso no durará más de un cuarto de hora.

Llamo la atención sobre la palabra *calzado seco*, y ruego vivamente que nunca, después de este ejercicio, se pongan medias húmedas. Las consecuencias se dejarán sentir en seguida en la cabeza y garganta; sería demoler y no edificar. Me parece útil recordar á los jóvenes aturdidos que es prudente no arrojar las medias y zapatos en la hierba mojada, y sí se deben tener preparados en un sitio seco, á fin de que puedan después recalentar los pies fríos y mojados. Este ejercicio, como todo paseo con los pies descalzos, puede emprenderse aun cuando estén los pies fríos.

3.º *El paseo por las baldosas mojadas* produce un efecto casi semejante al del paseo por la hierba mojada. En toda casa, por pequeña que sea, hay un sitio, ya en el piso bajo, ya en otro cualquiera, que tiene un lugar em-

baldosado, lo que es bastante para nuestro paseo con los pies descalzos por las piedras mojadas. En un largo corredor enladrillado se va y viene con ligereza; pero si no se dispone más que de cuatro ó cinco ladrillos, se debe mover en ellos, como hacen los que pisan la uva en los lagares ó el panadero que con los piés amasa la pasta. Lo esencial es que las piedras estén mojadas y que no se esté tranquilo sobre ellas; conviene acelerar el paso. Para mojar los ladrillos se usa una regadera ó una cuba y se arroja un buen chorro de agua, que después se estenderá pisándola. Si los ladrillos ó piedras se secaran pronto, se las vuelve á regar por segunda y aun tercera vez.

En los casos en que este ejercicio se emplea como medio terapéutico, no debe durar más de 3,15 minutos, arreglándose según el estado más ó menos débil ó anémico del enfermo: en general bastarán 3,5 minutos. Como medio de endurecimiento para las personas sanas, puede durar media hora y más, sin ningún inconveniente. Recomiendo este ejercicio á los que deseen endurecerse seriamente. ¡Ojalá que no lo repugne la naturaleza más débil y más sensible!

Todo el que está sujeto á pies fríos, á males de garganta, á catarros, á que la sangre se le suba á la cabeza y al dolor de cabeza, que procede de esto, no tienen más que pasearse á menudo por las baldosas mojadas: le será provechoso mezclar un poco de vinagre al agua de riego.

En cuanto al vestido y al movimiento, es preciso seguir las mismas reglas que para el paseo por la hierba mojada. Los dos paseos se pueden emprender aun cuando los pies estén fríos.

4.° *El paseo sobre la nieve recien caída* produce más

efecto que los dos ejercicios anteriores. Debemos observar formalmente que se trata de nieve fresca ó recién caída, de nieve que se apelotona ó se adhiere á los pies como el polvo; no de nieve compacta, endurecida, congelada, que produce un frío muy sensible y que nada aprovecha. Además no conviene entregarse nunca á este ejercicio cuando hace un viento glacial, sino más bien cuando la nieve se derrite al sol de la primavera. El ejercicio dura media hora, una ú hora y media. Conozco á muchos que han obtenido de él los mejores resultados; al principio tenían que hacer esfuerzos para vencerse; pero después ya no sentían ninguna huella de malestar ó frío extraordinario. Pero, nótese bien, no conviene nunca estar parado, pues es de absoluta nececidad andar.

Sucede á veces, que los dedos de los pies muy delicados, no acostumbrados al aire exterior, no sufren el frío de la nieve, que les produce fiebre, con cuyo motivo se tornan secos y pálidos, arden y se hinchan. No os alarméis, pues eso no tiene importancia ninguna, y la cura es rápida si mojáis á menudo en el agua de nieve los pies cuando están secos, ó los frotáis ligeramente con nieve.

La nieve puede en otoño ser reemplazada por un paseo por la hierba cubierta de bruma. En este caso la sensación del frío es más fuerte, porque en esta época el cuerpo se halla aún algo acostumbrado al calor del verano. En invierno, en vez de dar una vuelta por la nieve, se puedo pasear sobre baldosas regadas con agua de nieve. Respecto al vestido y movimiento, leánse las reglas referentes á los ejercicios anteriores.

¡Necedad, locura!—se oye decir á cada paso—esos ejercicios de endurecimiento, con los que se pueden coger enfriamientos, reumatismos, males de garganta, cata-

rros, etc. ¡Pero si hiciéseis un ensayo siquiera! Dominaos un poco, y en seguida os convenceréis de que esas preocupaciones no tienen razón de ser y que el terrible paseo por la nieve tiene grandes ventajas, sin tener ningún inconveniente [1].

He conocido, ha tiempo, á una señora de elevado funcionario. Esta madre, de carácter enérgico, hacía mucho caso del endurecimiento de sus hijos: nunca les daba platos regalados, ni toleraba ninguna queja acerca del mal tiempo, del frío, del calor, etc. Cuando caía la primera nieve, les prometía una mantecada ú otra golosina parecida, siempre que consintiesen en pasear descalzos sobre la nieve. Lo hicieron muchos años, lograron salud floreciente y quedaron toda su vida reconocidos á aquella educación que nada tenía de blanda. Esta madre ha desempeñado su misión perfectamente.

Esto para las personas sanas. He aquí dos casos que muestran con qué éxito se puede también recurrir á la nieve en las enfermedades.

Una persona sufría durante el invierno, por espacio de muchos años, de heladuras que abrían la piel, supuraban y causaban vivos dolores. Por consejo mío empezó, al caer la primera nieve, á pasearse por ella y lo repitió muchas veces: desaparecieron como por encanto las molestas heladuras.

Hace poco, una muchacha de diecisiete años vino á verme quejándose de vivo dolor de muelas.—"Si quieres andar—le dije—descalza sobre la nieve que ha caído, solamente cinco minutos, te pasará en seguida ese dolor.„

1 Conozco muchos médicos que aprueban por completo este ejercicio, siempre que se haga con prudencia. En cuanto á los demás que están dispuestos á echarme en cara mi rudeza, les recuerdo el empleo aún más rudo del hielo.

Dicho y hecho; marchó al jardín, y á los diez minutos volvió contenta, exclamando que todo su dolor de muelas había por completo desaparecido.

Nótese, sin embargo, que nunca se debe pasear por la nieve si todo el cuerpo no está caliente. Quien sienta frío, debe restablecer desde luego, por medio del trabajo ó del movimiento, el calor ordinario de su cuerpo. Las personas á quienes sudan los pies, ó que tienen llagas en ellos, que sufren de heladuras abiertas ó supurantes, no deben, naturalmante, pasearse nunca por la nieve hasta haberse curado (véase pediluvio y baño de vapor de pies).

5.º *Paseo por el agua.* — ¿Qué cosa más sencilla que andar por el agua hasta la altura de las pantorrillas? Y, sin embargo, este ejercicio: *(a)* es un medio de endurecimiento que obra sobre todo el cuerpo, fortifica todo el organismo; *(b)* obra favorablemente sobre los riñones y en la secreción de la orina, y previene también muchas enfermedades que tienen su origen en los riñones, vejiga y bajo vientre; *(c)* extiende su bienhechora influencia al pecho, facilita la respiración y desaloja los gases del estómago; *(d)* cura especialmente los dolores de cabeza, los aturdimientos, etc.

Se puede usar este medio de endurecimiento metiéndose en una cuba ó en un baño en el que se haya puesto agua hasta los tobillos, y moviéndose en él. Se consigue mayor efecto llenando el baño de agua hasta la altura de las pantorrillas ó hasta por cima de las rodillas.

En cuanto á la duración, se empieza por un minuto, para después prolongarla hasta cinco y seis minutos. Cuanto más fría el agua, mejor. Después de esta aplicación conviene moverse, hasta que se seque por completo, en invierno en la habitación caliente, y al aire libre en

verano. En invierno se puede echar nieve en el agua. Las personas débiles pueden al principio servirse deagua caliente, después de agua tibia, y acabar con el agua fría.

6.° *Excelente medio de endurecer las extremidades, piernas y brazos.* — Se mantiene de pie en el agua hasta las rodillas, ó aun por cima, durante un minuto, y no más. Cuando de nuevo se han calzado los pies, se descubren los brazos hasta el hombro, para sumergirlos también en agua durante un minuto. Es mejor hacer las dos aplicaciones al mismo tiempo, lo que es fácil para quien posee un baño algo grande. La operación puede también verificarse de tal modo que los pies estén en un vaso particular, mientras que los brazos y manos se hunden en un cubo colocado en una silla.

A consecuencia de ciertas enfermedades empleo con satisfacción este remedio para activar la circulación de la sangre en las extremidades.

Sumergir los brazos solos en el agua es muy bueno para los que están sujetos á heladuras y manos frías.

Esta operación exige que el cuerpo posea el grado ordinario de calor, que no tenga ningún escalofrío. Pero si los pies no están fríos más que hasta el tobillo (no hasta por cima de las pantorrillas), ó si los brazos tan sólo están fríos hasta el codo, no es razón para omitir la operación.

7.° Como último medio de endurecerse citamos *la afusión de las rodillas.* Véase su modo de aplicación en el artículo de las afusiones. Es la amiga íntima de los pies, á cuyas venas atrae sangre más abundante [1]. Aquí

1 Un caballero había perdido las uñas de los pies, que estaban reemplazadas por una carne blanda. Las afusiones bastaron para estimular de tal modo la sangre, que concedió de nuevo á las uñas lo que de derecho les correspondía: brotaron y se endurecieron como antes.

sólo tengo que observar que, si la afusión de las rodillas se emplea como medio de endurecimiento, para las personas sanas se aumenta su intensidad, lo que se obtiene echando el agua desde mayor altura, ó mezclándola en invierno con nieve y hielo.

La operación no puede verificarse más que cuando el cuerpo está caliente, cuando no se sienten escalofríos. Los pies fríos hasta el tobillo no la impiden. La afusión sola de las rodillas, es decir, no acompañada de ninguna otra aplicación, no debe practicarse mucho tiempo, (no más que de tres á cuatro días). El que la usa por más tiempo, la emplea alternativamente con la afusión superior ó con la inmersión de los brazos (véase el anterior núm. 5), una por la mañana, otra por la tarde.

Bastan los medios citados de endurecimiento. Pueden emplearse en toda estación, en verano y en invierno. En la estación fría conviene abreviar un poco la aplicación propiamente dicha, para prolongar más el paseo que ha de seguir. Es bueno no inaugurar los ejercicios de endurecimiento durante la estación rigurosa, sobre todo cuando se trata de personas anémicas, que tienen poco calor interno y que, por usar de lana, se han hecho muy delicadas y sensibles. No quiere esto decir que en ello vea yo un peligro; lo que temo es que haga perder á alguno el deseo de practicar una cosa tan buena.

Las personas enfermizas y las personas sanas, pueden, sin ningún riesgo, usar de todas las aplicaciones, siempre que sigan exactamente las reglas indicadas. Las consecuencias funestas, si las hubiere, no deben nunca atribuirse á la aplicación misma del agua, sino á una imprudencia más ó menos importante. Con gran éxito he aplicado los ejercicios núms. 1, 2, 3 y 6 en tísicos, cuya enfermedad había hecho sensibles progresos.

Las personas, á quienes en primer lugar, se dirige mi libro, no necesitan estímulo para endurecerse. Sus ocupaciones diarias les ocasionan todos los días, y aun muchas veces al día, uno ú otro de los ejercicios de endurecimiento que he citado, además de otros muchos de que no nos ocupamos.

Perseveren tranquilamente y no envidien la suerte de los que en apariencia son más dichosos. Muy á menudo se forjan ilusiones acerca de la felicidad de los ricos.

En cuanto á aquellos lectores que jamás han oído hablar de estas cosas, les invito á que hagan un ensayo antes de condenarlas. Si el ensayo me es favorable, me sentiré dichoso, no por mí, sino por la importancia del objeto. Surgen en la vida muchas tempestades contra la salud de los hombres. ¡Feliz aquel cuya salud ha echado profundas raíces, y se ha afirmado por medio del endurecimiento!

APLICACIONES DEL AGUA

os medios hidroterápicos que uso son las compresas, los baños sencillos, los baños de vapor, las afusiones, las lociones, los fajamientos y el agua en bebida.

A. COMPRESAS

Todos saben en qué consiste el fomento llamado compresa. Es una aplicación refrigerante local, un lienzo empapado en agua fría y aplicado á una parte del cuerpo. Hay mucha variedad de compresas.

1.°—La compresa superior.

Un gran pedazo de tela gruesa (la de que se hacen los jergones es la mejor) se dobla á lo largo tres, cuatro, seis, ocho, diez veces, de modo que quede bastante larga y bastante ancha para cubrir la delantera del cuerpo, desde el cuello hasta por bajo del vientre. A derecha é izquierda no debe quedar como cortado, sino colgando de los dos lados. Preparado así este lienzo, se moja en agua fría (en invierno se puede servir de agua caliente), después se le retuerce fuertemente y se aplica

al enfermo acostado en la cama. Se pone entonces, por debajo, una manta de lana ó un lienzo doblado dos ó tres veces, para envolver bien el epitema húmedo é impedir todo acceso del aire: en fin, se cubre todo con tres ó cuatro mantas de lana. Alrededor del cuello aplico además, por regla general, un lienzo ó pedazo de lana para que el aire no pueda penetrar de ningún modo. Es necesario cuidar el cubrir bien, porque sin esto pudiera originarse un enfriamiento.

Se conserva la compresa por tres cuartos de hora ó una hora. Si se trata de continuar la aplicación, que en este caso ha de obrar como refrigerante, es preciso renovar el tópico ya calentada, esto es, mojar de nuevo el lienzo en el agua.

Pasado el tiempo señalado, se despoja de todo, se viste y se mueve, ó bien se queda aún algún tiempo en la cama.

La compresa superior sirve especialmente para expulsar los gases retenidos en el estómago y en el vientre.

Esta operación, como las siguientes, exige que el cuerpo esté caliente.

2.° — La compresa inferior.

A la compresa superior corresponde la compresa inferior, que, en el caso en que se verifican sucesivamente las dos aplicaciones, se practica la primera.

Nótese que la compresa inferior también se debe tomar en la cama; para lo cual se extiende un lienzo sobre las sábanas de la cama, á fin de que esta no se moje, y luego sobre el lienzo una manta de lana á lo ancho.

Se pone después sobre la manta de lana, á lo largo,

la tela grosera, mojada, retorcida y doblada tres ó cuatro veces, de modo que vaya desde la última vértebra del cuello hasta por bajo de la columna vertebral. Entonces se acuesta encima, se toma la manta por los dos lados para envolverse en ella cuidadosamente, y en fin, se cubre bien con otras mantas. También se conserva la compresa inferior por espacio de tres cuartos de hora; si la duración ha de ser prolongada, se volverá á mojar el tópico, que, del mismo modo que la compresa superior, no debe servir más que de refrigerante. Se debe hacer después de la aplicación lo mismo que lo ya dicho para la compresa superior.

La compresa inferior es un buen remedio fortificante de la columna y de la médula espinal; alivia los dolores de la espalda y hace excelentes servicios en los ataques apopléticos, ataques de sangre. He conocido muchos casos de ataques de sangre en los cuales dos compresas inferiores, empleadas el mismo día, han quitado todo el mal.

En las obstrucciones de sangre y en el calor febril, la compresa inferior obra también muy favorablemente.

Cada caso de enfermedad especial dirá cuándo y cómo se debe usarla.

3.º—La compresa inferior y la superior simultáneas.

Del mismo modo que las dos compresas predichas, inferior y superior, se aplican sucesivamente, se emplean también á la vez.

Se prepara la compresa inferior, como se ha dicho en el núm. 2.º; después la compresa superior, que se coloca junto á la cama. Después se desnuda, el paciente, se extiende sobre la compresa inferior, se aplica la compresa

superior y se cubre como se ha dicho arriba. La persona que haga de enfermero velará por que quede todo bien cubierto, para que de ningún modo penetre el aire exterior. En las dos aplicaciones simultáneas importa que la manta, extendida á lo ancho, bajo el tópico inferior, sea bastante grande para rodear y envolver, casi como en forma de banda, los dos tópicos húmedos.

Durará la aplicación tres cuartos de hora, ó á lo más una hora. Las dos compresas simultáneas hacen excelentes servicios en los ardores intensos, y además en las flatuosidades, congestiones, hipocondría, etc.....

Quizás haya quien se burle de esta operación; pero esto no debe haceros desistir. Practicadla, por penosa que sea, porque vale mucho dinero.

1.° — La compresa del abdomen.

El paciente se acuesta en la cama. Se moja un lienzo doblado cuatro ó seis veces en agua fría, y se retuerce (para que no gotee); después se la aplica al bajo vientre (subiendo hasta la región gástrica), y se cubre bien con la manta de lana y demás ropa.

Durará la aplicación de tres cuartos de hora á dos horas. Cuando llega hasta las dos horas, conviene remojar la compresa pasada una hora.

Esta compresa hace buenos servicios en los dolores gástricos, calambres, y cuando se trata de alejar la sangre del pecho y del corazón.

Muchas veces, para mojar la compresa, se emplea vinagre en vez de agua, así como cocimientos de flores de la siega del heno, de cola de caballo, paja de avena, etcétera..... (Véase la tercera parte.)

Para economizar el vinagre mojo un lienzo doblado en

dos, en mitad agua y en mitad vinagre, y lo aplico; después pongo encima otro lienzo mojado en agua pura y doblado en tres ó cuatro dobleces.

Muchas veces me han preguntado qué reglas observaba en mis compresas de hielo, en sangrías, etc..... Voy á decirlas en pocas palabras.

Si, en señal de reconciliación, fruncís las cejas y enseñáis el puño á vuestro enemigo, tendréis menos éxito que si, con buen humor y mirada benévola, le presentáis mano de amigo. El cuadro me parece bien colocado cuando se trata de aplicar el agua ó el hielo. En todo tiempo he contado las aplicaciones del hielo, principalmente en las partes nobles (cabeza, ojos, oídos, etc.....), entre los remedios más rudos y más violentos que puedan emplearse. No ayudan á la naturaleza á proseguir su trabajo; se la obliga á hacer una función, lo que no quedará impune. El hielo encerrado en un lienzo ó en una vejiga, es y será siempre extraño á mi laboratorio.

Figuraos este contraste: en el interior del cuerpo un fuego ardiente, en el exterior un pedazo de hielo, entre los dos el miembro dolorido y delicado, trabajado por uno ú otro. Siempre con ansiedad esperaba el resultado del trabajo, y en la mayor parte de los casos el éxito ha justificado mi ansiedad.

Conozco un hombre que, por espacio de un año, de noche y de día, sin ninguna interrupción, tenía que soportar compresas de hielo en los pies. En verdad sería un milagro si este carámbano no hubiese arrebatado toda la fiebre, y á la vez el calor necesario á la naturaleza. Pero el pie no se curaba.

Sin embargo, se replicará, en muchos casos servía para algo. Posible es que el mal no haya podido resistir á los medios violentos. Pero ¿cuáles fueron las consecuen-

cias? Incalculable número de personas han venido á mí con una pérdida parcial de la vista, con una sordera más ó menos pronunciada, sobre todo con un reumatismo en el cuero cabelludo, ó con gran sensibilidad en la cabeza, etc. De dónde procedía? "Sí, me respondían, la funesta vejiga con el hielo ha causado todo el mal; ya sufro de él desde hace muchos años.„ Es la verdad, y la mayor parte de los desgraciados sufrirán hasta el fin de su vida.

Por última vez condeno toda compresa de hielo, y pretendo, por el contrario, que el agua, aplicada según las prescripciones, consigue detener y apagar el fuego más ardiente en cualquier miembro del cuerpo que sea. El incendio que no puede apagarse por medio del agua, no se apagará por el hielo. Fácilmente se comprende.

Repito que el agua, aplicada según las reglas, os ayudará; pero con esto no entiendo que, por ejemplo, en una inflamación interior ó exterior de la cabeza se deban multiplicar excesivamente los fajamientos húmedos, las compresas, etc., donde otros ponen hielo. Cien carámbanos y cien compresas no impedirán que afluya la sangre á la parte inflamada; por el contrario aumentarán la intensidad del calor. Es necesario procurar separar la sangre, distribuirla en otros términos; es preciso, además de las aplicaciones á la parte enferma, hacerlas sobre todo el cuerpo. Este enemigo, en lo exterior ó en lo interior de la cabeza, por ejemplo, le atacaré desde luego por los pies del enfermo, y poco á poco le perseguiré por todo el cuerpo.

Por lo demás también el hielo me proporciona excelentes servicios, pero indirectamente: refresca el agua en estío, cuando se va á entibiar.

¿Cuál es mi modo de ver acerca de las sangrías, las sanguijuelas y todo método de sacar sangre?

Hace cincuenta, cuarenta, treinta años, rara vez se encontraba una mujer que no se sangrase dos, tres ó cuatro veces al año; los días de media fiesta, y esto se comprende fácilmente, las señales astronómicas de buen augurio se notaban con color rojo ó azul en el Almanaque desde primeros de año. Los Médicos de aldea y otros, los bañeros y barberos consideraban también su trabajo como una carnicería. Los establecimientos y también los conventos tenían una época fija para la sangría, así como también para la dieta absoluta. Antes de la operación sangrienta se deseaba buena suerte, y después de ella se felicitaban mutuamente. Esto no debió ser siempre una bagatela: un eclesiástico de aquéllos tiempos aseguraba que, durante treinta y dos años, se había hecho sangrar cuatro veces al año y que cada sangría le había costado 8 onzas de sangre, lo que equivalía á $8 \times 4 \times 32 = 1.024$ onzas. Al lado de la sangría estaban las sanguijuelas, las ventosas, etc. ¡Todo estaba bien organizado para todos, jóvenes y viejos, grandes y pequeños, hombres y mujeres!

¡Cómo cambian los tiempos! ¡Este modo de obrar se consideraba hace tiempo como el *unum necessarium*, como el único medio necesario para gozar de buena salud! ¿Qué se piensa hoy acerca de esto? Se burlan de esta falsa opinión, de esta superstición, de esta ciencia natural de los antiguos, que se imaginaban que un hombre cualquiera puede tener mucha sangre. Un Médico literato extranjero, que sigue nueva escuela, me decía, hace dos años, que jamás había visto sanguijuelas. Muchos Médicos atribuyen la anemia de nuestra época á las prácticas de lo pasado, al abuso de la sangría. Indudablemente no están en un error: pero, en verdad, de aquí no procede todo el mal.

¡Ahora al hecho! He aquí mi convicción. En el organismo humano todo concuerda maravillosamente, la parte con la parte y cada parte con el todo; de tal manera, que nos vemos obligados á ver en la constitución del cuerpo del hombre una obra de arte único, cuya idea no ha podido existir sino en una inteligencia infinita y cuya realización no ha sido posible más que al poder creador de Dios. El mismo orden la misma medida, la misma harmonía se hallan respecto á la absorción y el consumo de las substancias necesarias al mantenimiento y conservación del cuerpo, si el hombre libre y razonable usa sabiamente de los dones de Dios, no destruye el orden, abusando de los beneficios del Cielo, y no disloca la harmonía. Siendo esto así, no comprendo cómo la formación de sangre, la función más importante del organismo, debería efectuarse sin orden, sin número ni medida, es decir, de un modo desarreglado y desmedido.

Cada niño — así me represento el asunto — recibe de su madre, al nacer, cierta cantidad de substancias propias para formar la sangre; poco importa el nombre de estas substancias, sin las cuales es imposible toda sanguinificación. Si faltan estas substancias, la sanguinificación se detiene, la vida empieza á languidecer y al fin se presenta la muerte. Ahora bien; toda pérdida de sangre por caída ó herida, por sangrías, sanguijuelas ó ventosas, hace desaparecer una parte más ó menos grande de las substancias vitales, condición esencial de la sanguinificación. Por consiguiente, toda substracción de sangre abrevia la vida, puesto que en la sangre reside la vida.

Pero se replica: "Nada marcha más pronto que la formación de la sangre; perder sangre, ganar sangre, casi todo es uno."

Es verdad que la formación de la sangre se verifica pronto, muy pronto. Pero tened presente este argumento, deducido de la experiencia, que ciertamente interesa á mis lectores campesinos. ¿Cómo hacen los paisanos que quieren engordar rápidamente un animal? Le sacan por medio de la sangría gran parte de sangre. En poco tiempo nueva sangre y abundante se formará, mientras que el animal prospera y gana extraordinariamente en grasa. A las tres ó cuatro semanas se hace otra sangría, después se alimenta y abreva de nuevo de un modo copioso y substancial. El éxito es magnífico, y el animal, aun cuando sea viejo, tendrá en el matadero sangre tan abundante y buena como si fuese joven. Pero examinad de cerca esa sangre y veréis que esa sangre artificial es acuosa, insípida y sin fuerza vital. El animal no tiene vigor y es incapaz de soportar nada, ni de trabajar, y si no se le mata pronto, sucumbirá de hidropesía.

¿Sucede de diverso modo en el hombre? El que ha llegado á los sesenta años y posee alguna experiencia, sabe muy bien cuánto la sangría excesiva de los padres influye en la capacidad, talento y duración de la vida de sus hijos. Aquel hombre, que hemos citado antes, que perdía tantas onzas de sangre, murió de hidropesía en la flor de su edad. Y si una mujer — cito hechos — que ha sufrido 300 y hasta 400 sangrías, se debilita y enferma, la generación siguiente ¿no deberá tener una salud débil, disposición á calambres y otras enfermedades?

Concedo, naturalmente, que en esto pueden darse casos — pero siempre serán excepciones — en que, á falta de otros medios de efecto inmediato, la sangría evita un peligro momentáneo. Fuera de esto, pregunto á todo hombre racional: ¿Es mejor dejarse cortar y arre-

batar, trozo á trozo, el hilo de la vida, antes que distribuir la sangre, por medio de una aplicación racional del agua, de tal modo que aun los más pletóricos jamás tengan demasiada sangre? Indicamos á menudo, en su tiempo y lugar, cómo y por qué aplicaciones debe efectuarse esta distribución de la sangre.

De ordinario se oye decir que, en los peligros inminentes de apoplegía, la única tabla de salvación es la sangría. Pues bien; me acuerdo que, á consecuencia de un ataque apoplético, un primer médico hizo en el acto una sangría, mientras que un segundo médico declaró sencillamente que aquella sangría produciría con toda seguridad la muerte, lo que así sucedió. No es la riqueza ó la abundancia de sangre, como las gentes se imaginan, sino más bien la anemia, la que por regla general provoca un ataque de apoplegía. Morir de un ataque apoplético significa habitualmente morir por falta de sangre. Cuando la sangre se agota, se apaga la vida; cuando el aceite de la lámpara se consume, cesa de arder la mecha.

Leed en la tercera parte los buenos servicios que puede hacer el agua en las apoplegías. Solamente diré aquí que mi predecesor en la Parroquia fué acometido tres veces de un ataque de apoplegía, y que á la tercera el médico le declaró perdido, sin esperanza de salvación. Pues bien; el agua le salvó entonces y le conservó aún muchos años en su Parroquia.

B. BAÑOS

En esta parte de mi trabajo trataré de los baños de pies, de los medio-baños, de los baños de asiento, de los baños generales y de los baños parciales.

I. BAÑOS DE PIES

Distingo aquí los baños de pies con agua fría y los de agua caliente.

1.° — Baños fríos de pies.

El baño de pies frío consiste en sumergir, por espacio de uno á tres minutos, los pies en agua fría hasta las pantorrillas, ó hasta por cima de ellas.

En las enfermedades el baño de pies frío sirve principalmente para separar la sangre de la cabeza y del pecho; pero no se emplea en la mayoría de los casos sino alternando con otras aplicaciones, á veces en casos en que el enfermo, por cualquier motivo, no se halla en estado de soportar los baños generales ó medio-baños.

En las personas sanas, el baño de pies frío produce doble efecto: hace descansar y vigoriza los miembros. Se debe aconsejar á los campesinos, especialmente en verano, cuando después de un día laborioso no se presenta el sueño. Libra del cansancio y proporciona dulce y pacífico reposo.

2.° — Baños de pies con agua caliente.

El baño de pies caliente se emplea de diversos modos:

a) Con agua caliente á 25-26° R. se mezcla un puñado de sal y doble cantidad de cenizas de leña, se agita convenientemente y se sumergen los pies durante 12-15 minutos.

A veces — es preciso ordenar esto formalmente — administro esta clase de baño á la temperatura de 30° R., pero haciéndole seguir siempre de un baño de pies frío, por espacio de medio minuto nada más.

El pediluvio hace excelentes servicios en todos los casos en que, á consecuencia de un estado débil y enfermizo, de falta de calor propio, etc..... no pueden los medios vigorosos y fríos emplearse fácilmente, porque se produce poca ó ninguna reacción; es decir, cuando el agua fría desarrolla muy poco calórico por falta de sangre.

Los pediluvios calientes convienen á personas débiles, anémicas, nerviosas, muy jóvenes ó muy viejas, en especial á mujeres, y son muy eficaces en las turbaciones de la circulación de la sangre, en las congestiones, en los dolores de cabeza y de garganta, en los calambres, etc.....

Hacen afluir la sangre á los pies y su efecto es calmante. No los aconsejo á las personas que sudan mucho por los pies.

Nuestros campesinos conocen bien el uso de los pediluvios calientes, cuya eficacia se utiliza mucho.

b) Un *pediluvio medicinal* es al que se mezclan flores de heno. Se echa agua hirviendo en una muñeca llena (3-5 puñados) de flores de heno (semillas, flores, hojitas que se desprenden del heno segado); se tapa el vaso y se deja que se enfríe hasta la temperatura agradable de 25-26° Reaumur.

Importe poco que las flores de la siega de heno ó hierba seca se queden en el líquido ó se saquen, para usar la infusión sola. Los pobres lo dejan todo junto, lo que es más facil y no hace perder tiempo.

Los baños de pies tienen una acción resolutiva, eliminadora y confortante: se les emplea ventajosamente para los pies enfermos, en especial para el sudor de pies, las llagas abiertas, las contusiones de todas clase (causadas por golpe, choque, caída, etc..... haya ó no corrido la sangre), los tumores, la gota en los pies, la cartilaginifica-

ción en las uñas de los pies, podredumbre entre los dedos, los abscesos en las uñas, las lesiones producidas por calzado muy estrecho, etc..... En una palabra, se puede decir: Los pediluvios son ventajosos para todos los pies cuyos humores son malsanos y dispuestos á corromperse, más bien que sanos y frescos.

Un caballero sufría horriblemente de gota en los pies; los dolores le arrancaban gritos. Uno de estos pediluvios con un fajamiento de pies, mojado el lienzo en la infusión, le libró, á la hora, de los terribles dolores.

c) Ocupémonos ahora del pediluvio con *paja de avena*. Se hierve, en una caldera, paja de avena por media hora, y se utiliza el cocimiento para un baño de pies á la temperatura de 25-26° R., en el que se permanece 20-30 minutos.

Según mi experiencia, nada excede á estos pediluvios, cuando se trata de resolver toda clase de induraciones en los pies. Por lo mismo sirven contra las cartilaginificaciones, agujeros, etc...., consecuencias de la gota, de la artritis, de la podagra; contra los callos de los pies, las uñas metidas en la carne y pútridas, las ampollas causadas por una marcha forzada. Se puede tratar por el pediluvio hasta los pies que tienen úlceras purulentas y los dedos castigados por un sudor demasiado acre.

Un hombre se cortó un callo en el pie. El dedo se le inflamó; la llaga hizo pensar en un envenenamiento de la sangre. Tres pediluvios con paja de avena al día y otros tantos fajamientos mojados en el cocimiento, y envolviendo el pie hasta por cima del tobillo, le curaron en cuatro días.

Un enfermo se hallaba en peligro de perder todos los dedos de un pie que se le iban corrompiendo. Tumores de color lívido hicieron temer un envenenamiento de la

sangre. Pediluvios y fajamientos le dieron la salud en poco tiempo.

En muchos casos prescribo para estos pediluvios, como lo hago para los baños generales de agua caliente, la triple alternativa. Véase más adelante el pasaje á ella referente. Aquí, como allí, se acaba siempre por la aplicación fría.

d) Citamos aún de paso una especie de baños de pies que es más bien sólido que líquido. Si tenéis ocasión de tomar este baño, no dejéis de aprovecharla. Muchísimas veces lo he empleado con gran éxito. Poned en una cubeta ó lebrillo heces de cerveza (cebada con la que se hace cerveza) aún calientes. Los pies se sumergen en ella fácilmente y se hallan muy bien en ellas. Este baño puede durar 15-30 minutos, y su eficacia es notable en los reumatismos, gota ú otras enfermedades de este género.

He aquí, además, una observación conveniente á todos los baños de pies: las personas que tienen várices no deben remontar su pediluvio más que hasta el principio de las pantorrillas, nunca más arriba, y no aumentar la temperatura más de los 25° R.

No tomo ni prescribo nunca baños con agua sola caliente, sin ninguna adición medicinal.

II. MEDIO-BAÑOS

En general comprendo bajo esta denominación los baños localizados que cubren todo el cuerpo á lo más hasta la mitad del vientre, hasta el epigastrio, pero que en la mayoría de los casos se quedan á menor altura. Necesitaba un término medio entre el baño general y el baño de pies, y designo este término medio con el nombre de medio-baño.

La operación puede hacerse de tres modos:

1.° *Estando de pie en el agua*, que sube por cima de las pantorrillas y hasta por cima de las rodillas.

2.° *Arrodillándose en el agua*, de modo que las piernas estén completamente sumergidas.

3.° *Sentándose en el agua.* Solamente este tercer modo merece en propiedad el nombre de medio-baño: el nivel del agua se eleva hasta la mitad del cuerpo, hasta el ombligo.

Los tres modos de aplicación que siempre se verifican con el agua fría, se cuentan entre los mejores medios de endurecerse. Conviene, por consiguiente, á las personas sanas que quieren hacerse aún más fuertes, á las débiles que quieren fortificarse, á las convalecientes que desean adquirir fuerzas y salud perfectas. Es necesario que, en caso de enfermedad, su empleo se prescriba especial y formalmente; de otro modo no se los debe ensayar, porque en ciertas condiciones es perjudicial su resultado.

En cada modo operatorio, para los sanos como para los enfermos, el medio-baño es siempre un tratamiento parcial, no se verifica sino con otras aplicaciones y su duración no debe pasar de medio á tres minutos.

Los dos primeros modos (mantenerse en pie en el agua y arrollidarse en el agua) siempre me han proporcionado, al principio de un tratamiento por el agua, muchos servicios en personas que, por cualquier motivo, habían completamente perdido sus fuerzas. No entro en detalles: solamente observaré que hay muchas personas que, al principio, no soportan la presión del agua en un baño general. No miréis esto con desdeñosa sonrisa. De buena gana os citaría, no muchos, sino centenares de ejemplos vivos y notables de personas de edad y condición diversas. Justamente esas personas son las que

(á causa de su debilidad) me han dado la idea de estos dos modos de aplicación: su estado exigía este tratamiento discreto, moderado y tolerante, por especio de muchas semanas, hasta que se hallasen en estado de soportar más.

Se asocia á los dos primeros modos de aplicación otra operación: un medio de endurecerse, que consiste en sumergir los brazos hasta los hombros en el agua. (Véase medios de endurecerse). Esto constituye un tratamiento completo (consistente en dos aplicaciones parciales), que fortifica la naturaleza y que yo empleo contra la frialdad de pies.

El tercer modo de obrar, el medio-baño propiamente dicho, merece toda nuestra atención; lo recomiendo vivamente á todos los sanos. Las debilidades y enfermedades que tienen su asiento en el bajo vientre—y hay muchas y su causa se remonta siempre á la falta de endurecimiento y á los hábitos de molicie—quedan extinguidas en su germen, ó, cuando ya existen, desaparecen por medio de esta aplicación. Los medio-baños ejercen una acción confortante en el bajo vientre, conservan y aumentan las fuerzas. Millares de personas llevan uno, dos ó tres ceñidores y aun más. ¿Curan el mal estos ceñidores? Por el contrario, lo agravan á menudo, ablandan y debilitan el pobre cuerpo. Ensayad, pues, lenta, pero resueltamente nuestro medio-baño. Las quejas con motivo de hemorroides (almorranas), de cólicos gaseosos, de hipocondría, de histerismo, etc., disminuirán bien pronto, porque son males que en el abdomen enfermo y debilitado ejercen funesta acción sobre el espíritu y la imaginación.

Aconsejo á las personas sanas que se laven lo alto del cuerpo, al levantarse; después, por la tarde ó por la

noche, que tomen nuestro medio-baño. Si no tienen tiempo de lavarse por la mañana, hagan esta loción (de pecho y espalda) cuando tomen el medio-baño.

Algunos ejemplos aclararán el uso que se debe hacer de nuestras tres aplicaciones en casos de enfermedad.

Un joven estaba tan debilitado por el tifus, que no podía emprender ningún trabajo. Durante cierto período se arrodilló cada dos ó tres días en agua fría, al principio durante un minuto, después durante 2, 3 minutos. Se restableció al poco tiempo y quedó tan fuerte como antes.

Uno sufría violentas congestiones, procedentes, como es lo más común, del bajo vientre. Se lavó enérgicamente el primer día lo alto del cuerpo; después, el segundo día, se arrodilló en el agua: prosiguió esta operación alternativa por algún tiempo, y se libró de su enfermedad.

Los males de estómago, procedentes de flatulencia ó de gases retenidos, desaparecen por el mismo medio.

Un efecto absolutamente específico de nuestro medio-baño es la expulsión de gases, que, después de las enfermedades, se cuentan entre los inconvenientes que más molestan.

III. BAÑOS DE ASIENTO

Los baños de asiento son de agua fría ó de agua caliente.

1.º — Baños de asiento frios.

Los baños de asiento se administran en aparatos especiales, ó en su defecto en cubos de madera, de hierro blanco ó de zinc, anchos, pero poco elevados, en los que se pone una cantidad de agua suficiente para que el ni-

vel suba á la cuarta ó quinta parte de la altura. Desnudo, se coloca al paciente en el baño como en una silla, de modo que sumerja el cuerpo hasta los riñones, así como la parte superior de las piernas. El resto de las piernas y de los pies queda fuera del agua. Con alguna práctica, no hay necesidad de desnudarse por completo: la duración del baño es de medio á tres minutos.

Los baños de asiento fríos se cuentan, como los medio-baños, entre las aplicaciones hidroterápicas más importantes y más eficaces, en especial para el bajo vientre. Tienen gran virtud para espeler los gases, ayudan á hacer buena digestión, procuran deposiciones, arreglan la circulación de la sangre y fortifican el organismo; por consiguiente, no se les puede recomendar bastante en la clorosis, hemorroides, afecciones más delicadas de los órganos abdominales. Nadie tiene que temer esta aplicación fría y húmeda, que no dura más que uno ó dos minutos; bien ordenada, jamás puede hacer mal.

Para prevenir los enfriamientos, para acostumbrarse al frío y resistir á los cambios de temperatura, á menudo tan dañinos, es bueno tomar con frecuencia un baño de asiento, levantándose por la noche. Se despierta á cualquier hora, se levanta, se sienta en el baño, y sin enjugarse, se vuelve á la cama. No comete una imprudencia quien haga esta operación dos y hasta tres veces en una misma noche.

Conozco á una persona cuyo baño, al lado de la cama, jamás está vacío; lo usa todas las noches, en invierno y en verano, y nunca duerme en habitación calentada. A nadie aconsejo que obre de ese modo; pero me gusta ese hombre, que á pesar de su edad, ya avanzada, es fiel á su práctica y goza de muy buena salud.

Si desde el principio de la noche se aleja de vosotros

el sueño dulce y pacífico; si despertáis por la noche sin poderos volver á dormir; si en general tenéis insomnios, no dejéis de recurrir al baño de asiento frío. Estar en él uno ó dos minutos, calma la excitación de los nervios y procura agradable reposo.

Hacía mucho tiempo que un enfermo no podía dormir más que una ó dos horas; daba vueltas y más vueltas en la cama, se detenía en toda clase de pensamientos y acababa por hallarse en una sobrexcitación imposible. Los baños de asiento le trajeron el reposo, huésped tan ardientemente deseado.

Si por la mañana os sentís con la cabeza pesada y torpe, ó si al levantaros os halláis más fatigados que al acostaros, entonces no dudéis; tomad un baño de asiento.

Por última vez recomiendo con toda insistencia el baño de asiento frío á todos los que están sanos.

2.° — Baños de asiento calientes.

Para los baños de asiento calientes nunca me valgo del agua pura; mezclo en ella siempre, ya cola de caballo, ya paja de avena, ya flores de la siega del heno, ó sea hierba seca.

La preparación de los tres baños se hace del mismo modo: se derrama agua hirviendo sobre la planta y se deja cocer la mezcla un poquito. Se separa después la vasija del fuego; se deja enfriar hasta los 24-26° R., rara vez 30°; por fin se echa todo, hierba y cocimiento, en el baño, y se sienta en él durante un cuarto de hora. Como sería perjudicial arrojar en seguida el cocimiento, lo utilizo para otros dos baños, de los que uno se toma tres ó cuatro horas después del primero, y el tercero una

hora después del segundo: pero estos dos últimos en el cocimiento ya enfriado, cada uno por uno ó dos minutos.

Permito los baños de asiento con hierbas á lo más dos ó tres veces por semana, á menudo alternando con baños fríos, ó en casos en que se trate de la cura de una afección inveterada, como tumores hemorroidales, fístulas en el ano, enfermedades del ciego, etc.....

Una hernia no impide utilizar estos baños.

a) El baño de asiento con cola de caballo proporciona especialmente preciosos servicios en un estado convulsivo y reumatismal de los riñones y de la vejiga, en la enfermedad de las arenillas y de la piedra, en los embarazos de las vías urinarias.

b) El baño de asiento con paja de avena es un baño excelente en todas las afecciones de la gota.

c) El baño de asiento con flores de siega de heno ejerce una acción más general, y, á falta de cola de caballo y de la paja de avena, se las emplea, indudablemente con menos provecho, en todas las afecciones del abdomen ya citadas. Siempre me ha hecho muy buenos servicios como agente resolutivo de los infartos del bajo vientre, en el tratamiento de tumores externos, de exantemas (herpes *zona*), de las constipaciones, de las hemorroides (almorranas), de las afecciones convulsivas y del cólico ventoso.

IV. BAÑOS GENERALES

Los baños generales, llamados también baños enteros, baños completos ó totales se dividen igualmente en baños fríos y en calientes, y sirven para enfermos y sanos.

1.º — Baño frío general.

Se toma de dos modos: ó bien se sumerge todo el cuerpo en agua fría, ó bien, para evitar la presión del agua en los pulmones (lo que por lo demás nunca ofrece peligro), se introduce en el agua hasta los sobacos, de modo que quede libre la raíz de los pulmones, y con la mano, ó con una servilleta de tela gruesa, se lava ligeramente lo alto del cuerpo.

El baño frío general dura medio minuto por lo menos, y lo más tres minutos.

Este es mi modo de ver, acerca del cual me he de ocupar aún muchas veces. Solamente debo observar aquí que hace veinte años era de diverso parecer; ordenaba baños más largos, y estaba persuadido de que los establecimientos de hidroterapia no podían separarse mucho del mejor método.

Una larga experiencia y la práctica diaria en mí y en otros, han modificado mis ideas y me han enseñado de un modo irrevocable que, en los baños de agua fría, el verdadero y exacto principio es el siguiente: *Cuanto más corto es el baño frío, tanto mejor es su acción.* El que se queda un solo minuto en el baño general frío, obra con más prudencia que el que se queda en él cinco minutos.

Condeno absolutamente todo baño de esta clase si dura más de tres minutos, ya se trate de enfermos, ya de sanos.

Esta persuasión, que me han producido y confirmado hechos innumerables, explica por qué no soy partidario del método duro y rigoroso empleado en ciertos establecimientos hidroterápicos, y del modo imprudente de bañarse en verano.

A propósito de los baños, recuerdo que hay gentes

que toman uno y hasta dos al día, cada uno de media hora. No quiero hablar de los buenos nadadores, que se agitan mucho y que después se alimentan bien. Una naturaleza robusta suple prontamente lo que el agua le ha quitado. Pero las personas que no saben moverse en el agua, y que por espacio de media hora se arrastran penosamente, como una tortuga, por las orillas, no sólo no sacan de él ningún provecho (la ablución de la piel les hubiera costado menos), sino que semejante baño, sobre todo si se repite á menudo, les daña mucho, porque enerva y fatiga. En lugar de hacer bien al organismo, ejerce sobre él una acción despojadora; en vez de fortificarle y nutrirle, le roe y le adelgaza.

a) *Baño frío general de personas sanas.*

Muchas veces me han rogado que no olvide que la aplicación del agua fría no es en suma más que una substracción de calórico y que ésta perjudica á los anémicos y aumenta mucho la susceptibilidad de los nervios.

Todo esto es cierto cuando se trata de aplicaciones rudas, como las de que hemos hablado más arriba; pero mis aplicaciones, es decir, en el caso particular, los baños generales fríos convienen en toda estación, verano é invierno, á todas las personas sanas, y pretendo que precisamente son los baños los que más contribuyen á la conservación de una salud perfecta; purifican y estimulan la piel, refrescan, animan y fortifican todo el organismo. En invierno, no tomar más de dos baños á la semana; uno solo basta por ocho ó quince días.

Toquemos todavía de paso á dos puntos.

Para conservar la salud es muy importante endure-

cerse ante las influencias variadas del aire y los cambios de temperatura. ¡Desdichado de aquél á quien el menor soplo de viento desarregla el pulmón, la garganta, la cabeza, y que se ve reducido á consultar á cada momento el termómetro y barómetro! El árbol situado al aire libre es indiferente á todo, al huracán, á la calma, al calor, al frío: afronta el viento y la lluvia, está endurecido. Usad de nuestro baño y os pareceréis á un árbol vigoroso.

Hay muchos á quienes es difícil arrancar el temor, la repugnancia al agua fría; piensan con insistencia en la substracción del calórico. El frío debilita, debilita necesariamente—dicen—si á la aplicación del frío no sucede inmediatamente una aplicación de calor. Sí, muy bien, lo concedo. Pretendo, por el contrario, que, si se prescinde de los numerosos ejercicios de movimiento que nuestros principios exigen para cada aplicación del frío, nuestros baños de agua fría no quitan calor á la naturaleza, y sí se lo conservan con cuidado. En vez de razonar, presentemos una cuestión sencilla. Si un hombre debilitado y muelle por la permanencia habitual en la habitación, y no atreviéndose á salir en invierno más que en casos urgentes, logra endurecerse con baños y lociones, hasta poder sin temor pasearse al aire libre y no sentir ya la intemperie, ¿no habrá adquirido ya más calor natural? ¿O bien no será más que una apariencia, una ilusión?

Un ejemplo entre otros muchos: Un caballero de elevada esfera, de unos sesenta años de edad, profesaba horror extremo al agua. Cuando se preparaba á dar un paseo ó á hacer una excursión, reunía cuidadosamente todos los vestidos de lana. Cualquier enfriamiento, posible ó imposible, hubiera podido ser la consecuencia de

un imperdonable olvido. Tenía el cuello tan poco tolerante, que ya no podía envolverlo y defenderlo suficientemente. Pero he aquí que un día "el rústico„ intervino: con maligno placer le mandó baños fríos generales. El caballero se sometió. ¿Y los resultados? Fueron extraordinariamente favorables. A los pocos días, primer despojo; la primera camisa de lana y de franela fué bien pronto seguida de la segunda, y los tapabocas siguieron el mismo camino. El día en que no podía tomar su baño general, le parecía que había empleado mal su tiempo; ¡tan endurecido y acostumbrado á la intemperie se había vuelto! Hay más: tomaba el baño, no sólo en el cuarto caliente, sino aun en el mes de Octubre, todos los días en el río, cuya agua fría le sonreía más que la de su baño doméstico.

He aquí las cuestiones principales á que tenemos que responder: ¿En qué estado, en qué disposición debe hallarse el cuerpo sano para aprovecharse del baño frío general?

¿Cuánto tiempo se debe permanecer en el agua?

¿En qué estación es más facil empezar el empleo de los medios de endurecerse?

Para hallarse en la disposición exigida para un baño frío general, es preciso que todo el cuerpo esté perfectamente caliente. Si pues os encontráis bien calientes, ya por el calor de la chimenea ó estufa, ya por el trabajo ó el paseo, os hallaréis en el estado prescripto. Cuando, por el contrario, se experimenta algún escalofrío ó se tienen los pies fríos, no toméis nunca un baño frío general antes de haberos recalentado convenientemente por medio de cualquier ejercicio. Si, por el contrario, sudáis, y aunque estéis chorreando de sudor, no temáis nada, tomad tranquilamente vuestro baño

frío general (siempre, sin embargo, que estéis sanos) [1].

Hay muchas gentes, y hasta de talento y sangre fría, que nada temen más que sumergirse en agua fría cuando está sudando el cuerpo. Y, sin embargo, no es peligroso en lo más mínimo. Sí: me atrevo á sostener la proposición, bien estudiada y basada en larga experiencia: cuanto más abundante es el sudor, mejor es y más eficaz será el baño.

Muchas personas que habían creído que esta *cura de caballo* produciría necesariamente un ataque de apoplegía, han depuesto, después de un ensayo, todo temor y toda preocupación [2].

¿Quién, pues, al entrar cubierto de sudor, cuando el líquido salino le arroya por la cara y los dedos parece que se pegan, vacilará en lavarse las manos y el rostro, y hasta el pecho y los pies? Todos hacen esto porque les hace bien. ¿Es que el efecto — es una conclusión necesaria — no debe ser el mismo en todo el cuerpo? Lo que es bueno para las partes, ¿será perjudicial al todo?

Creo que el horror al baño frío en las personas que están sudando procede de que más de uno, que en pleno sudor se exponía súbitamente al frío, al aire fresco ó á la corriente del aire, ha perdido la salud para toda su vida. Y esto es muy cierto.

Añado más: muchos bañados de sudor han hallado en el agua fría el germen de graves enfermedades. Pero ¿cuál fué la causa? ¿El sudor, ó el baño frío? Ni uno ni

1 Cuando se está mojado por la lluvia no se debe aplicar el agua, porque no sentaría bien. Añado, con este motivo, que al salir del baño jamás conviene ponerse vestidos mojados; siempre deben estar muy secos.

2 Véase lo dicho en la parte tercera acerca de la *Transpiración*.

otro. Como en todo lo de este mundo, así también en nuestra cuestión especial el *cómo* es lo importante, es decir, importa saber cómo, de qué manera los que están sudando emplean el agua fría. Con un puequeño cuchillo de mesa ó una navajita, un loco furioso puede causar muchísimo daño. Una aplicación irracional puede cambiar lo muy bueno en muy malo. Lo extraño es que entonces se condena la cosa en sí, y no los abusos perjudiciales.

Lo que, por tanto, importa, es el cómo, el modo operatorio. Si en este punto se sigue el capricho, cada cual soportará también las consecuencias, de que únicamente es el responsable.

Henos en la solución de la segunda cuestión: ¿Cuánto tiempo un hombre de buena salud puede permanecer en el baño frío general?

Un caballero, á quien había ordenado dos baños fríos completos á la semana, volvió á los quince días quejándose amargamente de que su estado había empeorado considerablemente, de que toda su persona se hallaba como una estatua de hielo. Parecía sufrir, y yo no podía comprender cómo el agua me había esta vez hecho traición. Le pregunté si había hecho la aplicación exactamente según mis prescripciones, y me respondió:

— Todo lo he hecho con la mayor escrupulosidad, y aun he hecho más, porque en lugar de un minuto me he quedado cinco en el agua; mas desde entonces ya no pude volver á entrar en calor.

El paciente se corrigió, se aplicó el agua exactamente, y en seguida recobró su calor natural y la frescura de otros días.

Este caso es imagen de todos los en que el agua debe ser perjudicial. No es el agua, no es el agente hidrote-

rápico el que no cumple: los culpables son los imprudentes y torpes que, después de cometer la falta, se apresuran á acusar al agua inocente.

Para tomar el baño frío completo debéis desnudaros rápidamente y extenderos por un minuto en el baño; si estáis sudando, sentaos en el baño, es decir, no os metáis en el agua más que hasta el epigastrio (estómago), y lavaos con diligencia y vigor lo alto del cuerpo; salid en seguida del agua y, sin enjugaros, vestíos á toda prisa. El obrero campesino y el menestral pueden empezar el trabajo inmediatamente: los demás deberán moverse, al menos por un cuarto de hora, hasta que el cuerpo esté completamente seco y caliente. Es indiferente hacerlo en casa ó al aire libre: yo prefiero, en cuanto á mí se refiere, y aun en otoño é invierno, pasear ó hacer ejercicio al aire libre.

Lo que hayas de hacer, amigo lector, hazlo razonablemente y sin exceder la justa medida. No olvides que el número de los baños fríos completos no debe pasar de tres por semana.

¿Cuándo se debe empezar el uso de los baños fríos generales?

No se puede nunca empezar bastante pronto el importante trabajo de endurecer el cuerpo, ó lo que es lo mismo, precaverle de las enfermedades y hacerle resistente. Hazlo desde hoy mismo, pero empieza por los medios fáciles. Si empiezas por los ejercicios penosos, arriesgas perder el valor. Podrás tomar baños fríos enteros, si eres fuerte, después de algunas aplicaciones preparatorias (véase medios de endurecerse); pero si eres débil, se necesitará más tiempo para ponerte en las debidas condiciones.

Lo más importante es, ante todo, no intentar forzar

las cosas, queriendo hacer, sin transición y de repente, los más rigurosos ejercicios. Esto sería un absurdo.

Un médico aconsejó un día á un enfermo, atacado de fiebre tifoidea, que se metiese, por un cuarto de hora, en agua fría. El enfermo así lo hizo, y experimentó tal estremecimiento, que después no quería nunca ni aun oir hablar de semejante baño de salud, y no tenía bastantes palabras para maldecirlo. Después de la operación, el galeno declaró que no se podía ya aplicar más agua al enfermo y que, además, el enfermo estaba perdido. Me trajeron entonces esta sentencia de muerte. En vez de desesperar de la cura, aconsejé ensayar de nuevo el agua, pero permaneciendo en ella solamente diez segundos (no un cuarto de hora). Me obedecieron, y el resultado fué visible: á los pocos días se repuso el enfermo.

Cuando veo semejantes extravíos, siempre me siento inclinado á creer que de intento se hacen las aplicaciones del agua de manera tan dura, tan irracional, tan violenta, para espantar y desanimar al público, en vez de inspirarle confianza en el elemento húmelo. Bien sé que soy original; por este motivo no se me aceptará, á causa de estas ideas extrañas.

Las personas que las quieran practicar seriamente, harán bien, al principio, después de emplear los medios de endurecerse, en ensayar también las abluciones totales y, si las lociones al acostarse no les excitan ó no les causan insomnio, practicarlas mañana y noche al levantarse y al acostarse. De este modo no se pierde nada de tiempo. Si no podéis, por la mañana, poneros en seguida á trabajar ó moveros, volveos á acostar por un cuarto de hora, hasta la completa desecación y calorificación.

Esta operación, hecha 2-4 veces por semana, ó hasta diariamente, constituye la mejor preparación para nues-

tro baño frío completo. ¡Ensayadlo, pues, una vez! Al primer malestar sucederá bien pronto un bienestar general, y lo que os inspiraba horror, os será, en adelante, una necesidad.

Un caballero, conocido mío, se sumergía, durante dieciocho años, todas las noches en su baño frío completo. Yo no se lo había ordenado, pero no quise absolutamente dejar esta costumbre, y en los dieciocho años no estuvo enfermo un solo instante.

A otros que en la misma noche visitaban 2-3 veces su baño, tuve que impedírselo y prohibírselo. Si hubiesen hallado esta práctica dura é intolerable, según acostumbran á pintarla, por sí mismos la hubieran dejado.

Todo el que quiere sería, sinceramente endurecerse, fortificarse, conservar su salud, tendrá siempre presente el baño frío completo [1] y no se contentará con un buen propósito.

Las naciones, razas y familias vigorosas eran, en todo tiempo, amigas fieles del agua fría, especialmente de nuestro baño. Cuanto más afeminado se hace nuestro siglo, más necesario es volver á las ideas y á los principios sanos y racionales de los abuelos.

Hay todavía muchas familias, sobre todo nobles, y hombres distinguidos, que consideran nuestra hidroterapia como una tradición de sus padres, como una regla de higiene, como un medio importante de conservación, que deben poseer sus descendientes.

¿Por qué, pues, nos habíamos de avergonzar de nuestra causa?

---

1 Véanse algunos efectos en detalle en la parte tercera, en el artículo *Transpiración*.

b) *Baño frío general de enfermos.*

Indicaremos exactamente, en los casos de enfermedades en particular, cuándo y cuántas veces deberá emplearse el baño frío completo. Aquí sólo haremos algunas observaciones generales.

Una naturaleza sana, un organismo vigoroso se halla en estado de eliminar por sí mismo los elementos morbosos; mientras que es necesario sostener el cuerpo enfermo y debilitado por la enfermedad, ayudarle á hacer de nuevo el trabajo. Bajo este punto de vista el baño frío completo es de un socorro muy eficaz, un poderoso medio de vigorizarse.

El uso principal del baño frío general se verifica en las enfermedades inflamatorias, es decir, en las enfermedades precedidas y acompañadas de fiebre violenta. Las fiebres de 39-40° y más, son las más temibles: quitan la fuerza, queman y destruyen miserablemente el organismo del cuerpo humano. El enfermo que se salva de ellas es, á menudo, víctima del agotamiento de fuerzas. El método expectante, que consiste en observar el desarrollo del terrible incendio, me parece peligroso y de fatales consecuencias. ¿Qué puede hacer en estos casos la receta de *una cucharada cada hora*, la quina tan cara, el febrífugo tan barato, la mistura venenosa de digital, que tanto perjudica al estómago? Los medicamentos son y quedarán siendo, en tales braseros, muy débiles antipiréticos. ¿Qué efecto, en fin, se puede esperar de esos medios de embriaguez que se dan ó se inyectan en el enfermo, y que efectivamente le ponen tan borracho que ya no sabe ni siente nada? Prescindiendo del aspecto moral y religioso, da pena ver á un enfermo borracho y aletargado, desfigurado y con la vista extraviada. En la fiebre no se trata

más que de apagar el fuego. Ahora bien; con el agua se apagan el fuego y los incendios; cuando, pues, el cuerpo humano arde, por decirlo así, por completo, la mejor bomba de incendio será el baño frío general. Cuando el acceso aparece de nuevo, es decir, siempre que el calor y la ansiedad aumenten, el baño frío, administrado quizá al principio de la fiebre, cada media hora, se hará bien pronto dueño del fuego, si es que se acude á él á tiempo. (Véase inflamaciones, escarlatina, tifus, etc.)

He oído decir en otro tiempo que, en vastos hospitales de los pobres, que no se hallaban en estado de pagar el precio tan elevado de la quinina, se empleaba frecuentemente el baño; en los últimos tiempos, algunos periódicos me trajeron la alegre noticia de que, en los hospitales militares de Austria, se habían vuelto á tratar por medio del agua algunas enfermedades como el tifus. ¿Por qué solamente el tifus? ¿Por qué no igualmente, según las conclusiones de la lógica, todas las enfermedades que se manifiestan por accesos de fiebre? Quien dice *A*, debe decir *B*.

Hagamos aquí una observación que se refiere quizá más á las lociones. Todos los enfermos no se hallan en estado de utilizar los baños fríos generales: más de uno hay quizás tan debilitado que no puede levantarse ni revolverse, ni salir de la cama. ¿Se deberá privar á estos enfermos de las aplicaciones del agua fría? De ningún modo. Nuestros procedimientos de aplicación son tan variados, y cada aplicación tiene tantos grados, que todos, lo mismo el sano que el que se halla gravemente enfermo, pueden hallar lo que conviene á su estado. No se trata más que de elegir bien la aplicación del agua.

Un enfermo que por su mucha debilidad no puede tomar un baño frío completo, puede recibir, en cambio, lo-

ciones enteras ó parciales, y éstas se practicarán sin dificultad en la misma cama ó sobre el enfermo más debilitado. Como los baños fríos, se repetirán tantas veces como lo exija el grado de calor.

Guardaos, sobre todo en personas gravemente enfermas y que están en la cama, de cometer la falta doblemente culpable de una aplicación demasiado ruda: esto agravaría el mal.

Podría nombrar á alguno que, en cama durante once años, había sido tratado por el médico en todo este tiempo: también se había ensayado la hidroterapia, pero sin resultado. Cuando esta persona fué curada por mí en el espacio de seis semanas, el médico declaró que aquella cura le parecía prodigiosa. Vino á verme y quiso saber cómo había obrado, tanto más, cuanto que ya no había hallado vitalidad activa en el cuerpo enfermo y que todo su tratamiento por el agua no había dado resultado ninguno. Expliqué al médico el procedimiento, bien sencillo, que había seguido, y los medios hidroterápicos que había empleado. Los dos reconocimos que no se apaga un tizón que humea con una bomba de incendio: sus aplicaciones habían sido demasiado rudas; las mías, dulces, lentas, según la tolerancia del pobre cuerpo enfermo.

Muy á menudo me ha entristecido leer y oir que en muchas casas y establecimientos hay gentes que no abandonan la cama en diez, veinte ó más años. ¡Criaturas dignas de compasión! Por lo demás, hay aquí una cosa que no comprendo ni he comprendido nunca. Es indudable que hay casos de enfermedad incurable, y la Sagrada Escritura habla también de un hombre atacado de enfermedad por espacio de treinta y ocho años; pero estos casos excepcionales son excesivamente raros,

Abrigo la firme convicción de que muchas personas que están en cama podrían recobrar la salud por medio de aplicaciones de agua practicadas sencillamente, pero con paciencia y exactitud.

2.° — El baño caliente en general.

Se emplea este baño con ventaja para los sanos y para los enfermos. Se usa de dos modos.

A. — Se introduce el paciente en un baño, en el que el agua caliente sube lo bastante para sumergir todo el cuerpo, del cual ninguna parte debe quedar fuera. Se está en él 25 30 minutos; después se mete apresuradamente en otro baño, que contiene agua fría, y se sumerge en él todo, excepto la cabeza: á falta de este segundo baño, se lava rápidamente todo el cuerpo con agua fría. En un minuto es preciso terminar el baño frío, la loción fría. Después, sin enjugarse, se pone el vestido apresuradamente, y se pasea al aire libre ó en el cuarto, durante media hora por lo menos, hasta que se seque y entre por completo en calor. Los campesinos pueden sin perder tiempo volver al trabajo. El líquido del baño debe tener una temperatura de 26-28°; para las personas de edad, 28-30° R. Aconsejo comprar un termómetro para medirla con cuidado. No basta hundirlo sencillamente en el agua y sacarlo en seguida, sino que es preciso dejarlo en ella algún tiempo, á fin de que la columna mercurial suba lenta y regularmente y se pueda medir con exactitud. La persona que prepara el baño debe hacerlo seriamente y tener conciencia de su responsabilidad. El abandono y la rutina serían muy inoportunos en esta obra tan importante de la caridad cristiana.

B. — El baño está lleno como se ha dicho, pero el lí-

quido tiene una temperatura de 30-35° R. No conviene nunca pasar de los 35° (diré expresivamente en qué caso especial se debe llegar á esta cifra), ni descender á menos de 28°; por término medio aconsejo y yo mismo empleo 31-33° R.

En esta operación hidroterápica se mete el paciente, no sólo una vez en el agua, sino tres veces en agua caliente y tres veces en agua fría. Este es el baño caliente con triple alternativa. Todo el baño dura exactamente treinta y tres minutos, divididos del modo siguiente (se cuelga el reloj de cualquier parte y se cuenta bien):

10 minutos en agua caliente,
1 minuto en agua fría,
10 minutos en agua caliente,
1 minuto en agua fría,
10 minutos en agua caliente,
1 minuto en agua fría.

Es necesario terminar siempre con el agua fría. Las personas sanas y fuertes se sientan en el baño frío y se sumergen lentamente hasta la cabeza. Las personas sensibles se sientan y se lavan el pecho y la espalda [1] con toda la rapidez posible, sin sumergirse. Si se tiene mucho miedo al agua, la loción entera hará el mismo servicio. No se moja nunca la cabeza: si por casualidad se llegase á mojar alguna vez, se la enjugará: á la última salida del baño frío se enjugarán las manos solamente (nunca el resto del cuerpo), para no mojar el vestido.

Para lo demás, especialmente para el ejercicio que se debe hacer después del baño, se debe observar lo dicho

1 Es decir, se echa bastante agua por cima de los hombros para que corra por la espalda abajo y la rocíe.

acerca del primer modo de usar el baño caliente general.

Debo añadir algunas observaciones.

Jamás ordeno baños calientes solos, es decir, sin que les sucedan baños fríos ó lociones frías. El calor arrebatado, sobre todo si obra por cierto tiempo, no fortifica, sino que reblandece todo el organismo: no endurece; por el contrario, hace la piel más sensible al frío; no defiende, sino que perjudica. Al dilatar el agua caliente los poros, penetra el aire frío en ellos y las consecuencias se muestran ya á las pocas horas. Todos estos inconvenientes desaparecen por completo cuando se siguen á baños calientes baños fríos ó lociones frías. Por lo demás, no conozco ninguna aplicación de agua caliente á que no siga una aplicación de agua fría. El agua fresca fortifica, atenuando el calor robado; refresca, absorbiendo el calórico superfluo; defiende, cerrando los poros y vigorizando la piel.

He aquí de nuevo la preocupación del frío súbito sucediendo al calor. Ahora bien; justamente en consideración á los baños fríos que siguen, los baños calientes pueden y deben administrarse á una temperatura superior á la normal y que recomendaré en otras circunstancias. El cuerpo está lleno, ó por decirlo así, armado de tanto calor, que puede muy bien sostener el choque del agua fría. Además, si alguno, en el primer ensayo, tiene mucho miedo al baño frío, emplee entonces la loción fría. Adquirirá valor. Todo depende de la prueba. Si ha hecho un primer ensayo, no dejará de tomar, después del baño caliente, el baño frío, solamente por razón del bienestar que de él resulta. Muchas personas que al principio habían temblado de miedo, se han acostumbrado pronto á la impresión del baño alternativo y han acaba-

do por preferirle, hasta el extremo de tener que ponerles límites severos, á fin de que el exceso del bien no se convirtiese en mal.

La comezón, el cosquilleo de la piel que se siente, sobre todo en los pies, al volver del baño frío al caliente, no debe espantar á nadie: esto proporcionará después la sensación de una agradable friega.

En las dos variedades del baño caliente general, no hay preparativos especiales que hacer para restablecer, por ejemplo, la temperatura regular del cuerpo.

Como para todos los baños calientes en general, también para éste no empleo nunca (ó muy rara vez, en los sujetos sanos) el agua pura, pues la mezclo con un cocimiento de plantas medicinales.

a) *Baño caliente completo para las personas sanas.*

Si prescribo baños calientes completos á los sanos, pero débiles, lo hago únicamente porque éstos no pueden resolverse á entrar en un baño frío, y para hacerles poco á poco, mediante un baño caliente seguido de una loción fría, susceptibles del baño frío.

He aquí en este punto mis principios y mis prácticas: á las naturalezas sanas y vigorosas, cuya tez fresca y encarnada arroja, por decirlo así, buen calor vital, casi nunca les administro baños calientes: no los necesitan y buscan más bien, como el pez, el agua fresca.

Los recomiendo como útiles á los jóvenes, débiles, anémicos, nerviosos, especialmente á los que están predispuestos á calambres, reumatismos y á otras enfermedades de igual género. Pienso en primer lugar en las madres de familia, que tan pronto se hallan estenuadas por todos los sufrimientos posibles. Les bastará tomar

cada mes un baño caliente á 28° R. por espacio de 25-30 minutos y seguido de una loción fría.

En las predisposiciones al reumatismo articular, á la gota y á la podagra, es bueno tomar dos de estos baños al mes en vez de uno.

En verano los jóvenes deben ensayar los baños fríos completos.

A las personas de edad y débiles recomiendo, para el aseo, refrigerio y vigor, que tomen al menos cada mes un baño caliente completo á 28-30° R. durante vinticinco minutos y seguido de una enérgica loción fría; esto activará las funciones de la piel (exhalación, transpiración) y reanimará la circulación de la sangre.

b) *Baño caliente entero para los enfermos.*

¿En qué enfermedades se debe acudir al baño caliente entero? Se verá en la tercera parte. Se usan las dos variedades de este baño y, con prudencia y exactitud, no hay nada absolutamente que temer.

Este baño tiene un doble objeto: empleado del primer modo aumenta el calor del cuerpo trayéndole directamente calor exterior; mientras que, según el segundo procedimiento, ayuda á resolver y á eliminar los elementos que el cuerpo enfermo no tiene fuerza para expeler por sí mismo.

Distingo los baños calientes completos en baños con flores de siega de heno, en baños con paja de avena, en baños con hojas de pino y en baños mixtos.

La preparación y acción de los dos primeros baños se han indicado ya en el capítulo que trata del baño de asiento caliente. Para mayor claridad, voy á volverme á ocupar de algunos extremos.

a) Baño de flores de siega de heno.—Se introduce un saquito lleno de flores de siega de heno en un caldero de agua caliente, dejándole cocer por lo menos un cuarto de hora. El cocimiento se derrama entonces en el baño, que contiene ya una cantidad de agua caliente; después se acaba de llenarle con agua caliente ó fría, dándole la temperatura deseada. Este baño, el más frecuente y el más fácil, es también el más inofensivo y el más propio para dar calor al cuerpo. Las personas sanas pueden igualmente servirse de él. En mi casa algún amigo del agua, exhalando el perfume de las flores de la siega de heno, se pasea por las calles de la aldea. El líquido negruzco abre y dilata los poros y resuelve los infartos.

b) Baño de paja de avena.—Se cuece en una caldera de agua un gran puñado de paja de avena durante media hora, y se utiliza el cocimiento como el anterior.

Este baño obra con más fuerza que el baño de flores de siega de heno y hace excelentes servicios en las afecciones de la vejiga y de los riñones, en los casos de arenillas, cálculos y gota.

c) Baño de hojas de pino.—Se toman ramitas ú hojas de pino, todo lo más frescas y resinosas que sea posible, y también piñas cortadas en pedacitos, y se cuece la mezcla en agua por espacio de media hora. Después se utiliza el cocimiento como ya se ha dicho. Este baño tiene igualmente una acción favorable sobre las enfermedades de los riñones y de la vejiga, aunque más débil que el baño de paja de avena. Su efecto principal es estimular las funciones de la piel y fortificar los vasos internos. Este baño odorífero y confortante de hojas de pino es, pues, propiamente hablando, el baño de los viejos, de que hemos hablado más arriba.

d) Baños mixtos. — Designo con este nombre los baños en que pongo un cocimiento de muchas plantas medicinales citadas ha poco, y que prescribo cuando falta la cantidad necesaria de una de estas plantas. Muy á menudo mezclo también los cocimientos de flores de siega de heno y de paja de avena, y reuno las dos plantas antes de cocerlas. De este modo el baño de paja de avena se hace más odorífero.

Sin duda, dirán: ¡oh! sí, los baños son buenos, pero caros y molestos. Esta objeción podría hacerse con razón por los lectores á quien enviase á tomar las aguas en suntuosa estación balnearia, ó por aquel á quien prescribiese comprar esos frasquitos negros, cuidadosamente tapados, costosos, llenos de esencia de hojas de pino, y que derraman la mitad ó más en cada baño. Me guardaré muy bien de hacerlo, y por ende nadie tiene el menor motivo de quejarse, de excusarse ó de hacer objeciones.

El más pobre se puede preparar estos baños sin dificultad, y en todo caso posee el mejor extracto, un extracto más puro que el de los droguistas.

Para los pobres precisamente he buscado hace mucho tiempo esta clase de baños, á fin de que ellos también no se vean privados de la ventaja del baño, que tanto influye en la salud.

No se necesita emprender un viaje para esto: todo lo más consiste en dirigirse al henil, al pajar ó al monte próximo. Un baño de estos no costará, pues, más que algunos pasos, ó algunas palabras amistosas: cualquier paisano dará al pobre flores de la siega del heno, ó un puñado de paja de avena, y el pino no le negará sus piñas y su verde ramaje. Respecto al barreño, todo el mundo tiene uno, ó, si lo precisa, se lo prestará con gusto el vecino.

Esto respecto á los gastos; en lo concerniente al trabajo y molestias, preséntase solamente esta cuestión: ¿Habrá menos molestias para vosotros y los vuestros, si por espacio de muchas semanas estáis clavados en el lecho del dolor, ó si vuestro cuerpo abandonado, debilitado, jamás refrescado ni ayudado, languidece y se agota? No debemos ocuparnos, pues, de molestias y trabajo. Sería, en verdad, pereza y molicie, si se viese que era muy duro conformarse con mis tan fáciles prescripciones: ciertamente no se merecería la ventaja de semejante baño.

3.° — Baños minerales.

Digamos también una palabra de los baños minerales, acerca de los cuales he sido consultado muchísimas veces. He aquí, salvo mejor parecer, mi modo de pensar:

Según todos los principios de mi tratamiento por medio del agua, no puedo ser partidario de los baños minerales; porque no apruebo lo que es forzado, lo que es violento, ya se obre de fuera á dentro, ó directamente sobre la misma parte interna. Mi modo de sentir es y será siempre: La medicación más dulce es la mejor, ya se trate de aplicaciones hidroterápicas, ya de remedios; y si se consigue el objeto por un primer medio, no conviene emplear un segundo. Debemos tender á la naturaleza, al organismo enfermo ó debilitado, mano favorable, pero con calma y dulzura. Debemos, por decirlo así, mimar y sostener el cuerpo con mano ligera, ayudarle y asistirle á veces, pero no oprimirle demasiado, no estirarle ni atormentarle. No se debe querer, por este ó el otro medio, lograr absolutamente algo, y solamente es preciso ayudar al cuerpo á que haga su trabajo, y suspender inmediatamente nuestro concurso desde que el

cuerpo pueda por sí solo desempeñar con regularidad sus funciones.

Todos habrán notado, para citar un ejemplo de mi método, que en mi casa no se hallan cepillos de raíces y de alambre, paño para fricciones y otros varios objetos usados en otras partes. En ciertos casos los he empleado en otro tiempo; pero la experiencia me ha enseñado que el agua enteramente sola, sin tales manipulaciones más ó menos violentas (por las que el pobre cuerpo, además de su trabajo ordinario, tiene todavía que ordenar los musculos amasados y frotados, y la piel trabajada), produce los mejores efectos, siempre que se la aplique exactamente. En mi casa la fricción se practica día y noche por medio de la camisa de tela gruesa, que en esta ocasión recomiendo mucho y con todo interés.

El nombre de baño mineral indica por sí mismo una acción enérgica. Todas las aguas minerales, de cualquier clase que sean y de cualquier origen, contienen más ó menos sales, y éstas son más ó menos irritantes. Las sales empleadas á lo exterior, para obrar sobre el interior, se parecen —permitidme la expresión— á la escoba y á la arena grosera que se emplease para limpiar objetos de oro y plata. Pero estos metales son finos y delicados: ¿y serán menos sensibles los órganos internos del hombre? El aliento empaña los metales; al limpiarlos con un objeto torpe y grosero, se los perjudica. La escoba y la arena limpian perfectamente el polvo y las manchas; pero ¿hasta cuándo estos objetos preciosos podrán sostener tal tratamiento? No necesito aplicar este ejemplo ni dar amplias explicaciones acerca del metal blando, noble y sensible, en el que las aguas minerales verifican el trabajo de limpieza.

¿Y qué nos enseña la experiencia?

En los establecimientos de baños, no en pleno día, sino por la noche, ni cantando, ni al són de las campanas, se llevan los muertos (que son muchos) al cementerio. Mueren al cabo del año muchas personas en los diferentes baños. Uno—dicen—tomó por primera vez las aguas este año y le fué muy bien. El antiguo mal le volvió á acometer después, y ha tornado á los baños. Pero—dice su familia—esta vez ya no le sentaron tan bien. Volvió la enfermedad con más fuerza, y quiso absolutamente tomarlos de nuevo por tercera vez. Regresó á su casa visiblemente fortificado y, al parecer, perfectamente curado. Pero entró para morir en ella. Otros ni siquiera entran, porque la muerte les ahorra los gastos del viaje. He oído referir muchísimas historias de esta clase.

Si alguno visita los establecimientos balnearios por distraerse, ó por la sociedad que en ellos encuentra, ó por uso externo, no tiene que temer tales accidentes: cuente sólo con la bolsa, que le tratarán sin piedad y que se la limpiarán perfectamente.

Gentes ordinarias y hasta aldeanos que quisieran imitar á las personas de alto rango y al mundo del progreso, no frecuentan, en verdad, un establecimiento balneario, por la sencilla razón de que les faltan los *perros chicos;* pero emplean prácticas muy tontas.

Un día recibí la visita de un paisano que me dijo: He hallado el mejor medio de purgar el cuerpo, una especie de agua higiénica que empleo á menudo.—¿Qué es?—le pregunté.—Después de dudar un poco confesó que disolvía en agua una cucharada de sal y que bebía en ayunas esta agua salada.—Eso purga muy bien—añadió—y lo prefiero á la mejor agua mineral.—Le aconsejé que tuviese mucho cuidado, pero no dejó de usar de su invento. Continuó bebiéndola cierto tiempo; después se le de-

bilitó el estómago y no podía hacer buena digestión: se volvió anémico y murió agotado, purgado con exceso, en lo mejor de su vida.

Sed, pues, siempre modestos y razonables, y nunca envidiéis la suerte del rico. Sería eso poco cristiano y gran locura.

No conviene tampoco imitar á los que, por enfermedad de languidez ó por predisposición á la tisis, visitan un sanatorio, ó hacen una excursión, ó pasan una temporada en Merán ó en Cannes, en Italia y hasta en Africa. Siempre creo que el mejor lugar para el pez es el agua; la mejor morada para el pájaro, el aire libre y fresco; el mejor clima para mí, el lugar ó comarca donde he nacido. Si la temperatura es muy ruda, entonces trato de endurecerme. En las enfermedades, el agua del país hace tan buenos servicios como la del extranjero. Si es la voluntad de Dios que yo muera, venga la muerte; una vez hay que morir, y en la tierra natal dicen que se descansa mejor.

¿Cuáles son, pues, los resultados suficientemente comprobados que han producido las estaciones balnearias y las curas por medio del aire?

Me contento con estas dos preguntas: ¿Cuántas personas que han acudido á ellas en su enfermedad han regresado bien curadas? ¿Cuántas han quedado allí para siempre enterradas?

Por tanto, quedaos en el país, vivid modestamente y lavaos todos los días.

V. BAÑOS PARCIALES

Designo con este nombre los baños localizados, restringidos á tal ó cual parte del cuerpo, á ciertos baños ligeros que reuno bajo este título.

1.° — Baño de brazos y de manos.

La denominación es suficiente para indicar de lo que se trata, y, en tiempo y lugar, cuando se haya de tratar de enfermedades especiales, indicaremos en qué caso se debe usarlos, cuánto tiempo han de durar (2-3 minutos ó un cuarto de hora), cuántas veces se han de repetir, qué cocimiento de hierbas es el mejor, etc..... Estos baños también son fríos y calientes.

Basta la observación siguiente para su empleo.

Uno, por ejemplo, tiene un dedo malo. Obro entonces, no sólo sobre el dedo, sino tambien sobre la mano, sobre el brazo, sobre todo el cuerpo. El dedo enfermo no es más que un fruto malo de mala rama, de mal tallo, de mal tronco. Si el tronco está ordenado, da bastante buena savia, entonces el fruto también debe ser bueno.

La mejora de las ramas y tallos, es decir, del brazo y de la mano, se verifica, prescindiendo de los fajamientos, por el baño de brazos y de manos.

2.° — Baño de la cabeza.

El baño de la cabeza es uno de los más importantes baños parciales. Se toma, caliente ó frío, del modo siguiente [1] :

Se coloca una palangana ó cubeta en una silla y se sumerge la coronilla de la cabeza, propiamente el cuero ca-

1 Diversas veces he dicho que jamás debe mojarse la cabeza. La razón principal es que la mayor parte de las personas no se cuidan de enjugar exactamente la cabeza, y que de ese modo pueden sentir algunos inconvenientes. Por lo demás la cabeza es una de las partes más tolerantes del cuerpo, en los hombres más aún que en las mujeres, porque está expuesta á la intemperie.

belludo, en agua fría durante un minuto, y después en agua caliente por espacio de 5-7 minutos. Donde el agua no baña los cabellos del occipucio, se los moja regándolos con el hueco de la mano.

Después del baño es necesario enjugar cuidadosamente los cabellos. Este es el único caso en que se debe enjugar la cabeza, y aconsejo hacerlo muy bien, porque toda negligencia podría tener funestas consecuencias, como un reumatismo ú otro malestar de cabeza. Después es necesario quedarse en el cuarto ó ponerse por lo menos un gorro cubriendo toda la parte mojada, hasta que los cabellos ó el cuero cabelludo queden completamente secos.

Los jóvenes, sobre todo en el campo, emplean, para administrarse un baño de cabeza, un procedimiento más expeditivo: sumergen muchas veces seguidas la cabeza en la pila del pozo, como hacen los gansos en el estanque, ó colocan sencillamente la cabeza bajo el caño de la fuente. Esto les hace bien; pero no deben olvidar nunca enjugarse la cabeza, ni abusar de las buenas cosas (regándose muy á menudo ó por mucho tiempo.)

El baño frío de la cabeza es ventajoso para los que llevan los cabellos cortos. Cuando, por el contrario, los cabellos son largos [1] el agua penetra difícilmente hasta la piel—lo que, no obstante, es el objeto del baño—y el secamiento es más lento. Aconsejo con preferencia el baño caliente de cabeza á estas personas, porque dura más tiempo.

1 Los cabellos cortos son ventajosos para la salud, por ejemplo, en las personas predispuestas al dolor de cabeza y bajo el punto de vista del aseo del cuero cabelludo. Los cabellos largos son un dón del Creador, un hermoso adorno; pero deben ser conservados con cuidado, y no economizar ni peines ni cepillos. Esto bien lo saben las madres de familia.

Ordeno á veces los baños de cabeza—cortos y fríos—contra los dolores de cabeza, por regla general á las personas cuyo cuero cabelludo está lleno de abscesos y de úlceras, de erupciones herpéticas y secas, de costras, de películas, de polvo y de otras cosas. Estas personas reciben baños de cabeza de larga duración, terminando por una afusión ó una ablución fría.

Llamo la atención sobre estos baños de cabeza. Si en la casita rústica y en el cuarto común, más pequeño todavía, no se abren nunca durante todo el invierno los respiraderos, llamados ventanas, se acaba por tener en él un aire espeso que se deja literalmente cortar con el cuchillo y que por su olor nauseabundo rechaza á todo el que intenta penetrar en él. Y si en un cuarto no se barre ó no se lava nunca el piso, ¿qué aspecto llegará á tener el pavimento?

¿Sucede de otro modo con el pobre cuero cabelludo, cuando los cabellos largos ó las gruesas trenzas y el doble ó triple peinado no permiten, durante la mitad del año, penetrar nunca un soplo de aire ó un rayo de sol hasta la piel de la cabeza? Si el agua y la lejía no vienen á hacer una cura radical, ¿cómo acabará todo esto? Se formará en la cabeza una costra, un lodazal, una podredumbre, y más de una madre sabe lo que de esto puede resultar.

Es, desdichadamente, muy cierto que la higiene de la cabeza se desprecia muy á menudo. Todas las mañanas se lava la cara, y se cree que ya todo está hecho. Recomiendo la higiene de la cabeza para el aseo de todos, para la salud de niños y adultos. Las madres, desde luego, no deben olvidarlo.

3. Baño oftálmico.

El baño de los ojos ó baño oftálmico es caliente ó frío. En los dos casos se administra del modo siguiente: Se sumerge la cara en agua fría, abriendo los ojos y bañándolos, por decirlo así, durante medio minuto. Después se saca, se espera un medio minuto ó uno, y se vuelven á introducir de nuevo la frente y los ojos. Se puede repetir 4 ó 5 veces. El baño oftálmico caliente (24-26° R.) se termina siempre por el frío, ya se haga en agua fría la última inmersión de los ojos, ya al final se laven con agua fresca. El líquido del baño no debe ser agua pura calentada, y sí un cocimiento de hierbas medicinales. Media cucharada de hinojo molido, ó una infusión de eufrasía, me han hecho siempre buenos servicios.

a) El baño oftálmico frío produce buen efecto en los ojos sanos pero débiles. Fortifica y refresca todo el aparato visual en sus partes externas é internas.

b) El baño oftálmico caliente (tibio) sirve de emoliente para los tumores en las partes externas del ojo: empléase también para resolver y eliminar los humores malsanos, espesos y purulentos del ojo externo.

C. BAÑOS DE VAPOR

Como todas nuestras aplicaciones de agua, los baños de vapor obran del modo más dulce y, por lo tanto, completamente inofensivo. Exigen, sin embargo, gran circunspección. Lo que aplicado exactamente y según las prescripciones devuelve la salud al enfermo, puede con negligencia y abandono poner enfermo á un sano. Un hombre que, por ejemplo, se expone al aire libre inmediatamente después de un baño de vapor, antes de

haberse preventivamente refrescado, puede contraer una enfermedad mortal; pero el baño de vapor no tiene la culpa. Esta primera observación tiene por objeto hacer que se proceda con prudencia, y de ningún modo causar miedo. Repito que, obrando correctamente, jamás hay que temer el más mínimo peligro.

Los baños de vapor ¿son, en suma, necesarios para la cura?

Cuando una mujer hace su lejía, necesita agua caliente y agua fría. El agua caliente debe disolver lo que se ha de quitar, y el agua fría debe arrastrar lo que se ha disuelto. Análogo fenómeno se produce en la obra de la cura. En las enfermedades, muchas cosas, como los infartos y los malos humores, deben ser disueltos y eliminados; esto lo hace el calórico. Después debe fortificarse y endurecerse el cuerpo, y esto lo hace el frío.

Todo cuerpo debe, por consiguiente, tener cierta cantidad de calor, cierto grado de calórico, para que haga con toda regularidad su trabajo.

Ahora bien: el cuerpo sano posee en sí mismo bastante calor natural, sin que se le venga á ayudar; pero el cuerpo enfermizo siente en seguida la falta de calor interno, y hay que suplir éste. Para muchos enfermos bastan los fajamientos y compresas; para otros es mejor emplear los baños de vapor, que llenan de calor artificial la economía defectuosa.

¿Cómo se debe proceder en el empleo de los baños de vapor?

Esta cuestión no es de fácil resolución. Me contento con comunicar el resultado de mis experiencias, y me apresuro á confesar que, en el espacio de tres años, he modificado tres veces mi procedimiento. Al principio seguía la práctica general, que prefiere los baños de va-

por completos, é hice esto durante trece años. Como los efectos no correspondían á lo que esperaba, modifiqué y volví á modificar, para detenerme definitivamente en el modo actual, que reconozco como el más dulce, exento de rudeza y de dureza. Empleo este modo desde hace muchos años con el mejor éxito.

Debemos en este punto remontarnos más arriba.

Hace treinta años se empleaban regularmente en la Alemania del Sur los baños rusos; pero como muchas familias no podían usar estos baños higiénicos, privilegio reservado entonces á las grandes ciudades, se inventó, en cambio, la estufa, que es tan conocida, destinada á hacer servicios sudoríficos de la misma clase.

Yo mismo mandé construir una de estas estufas, especie de caja con una puerta que cierra bien y con una abertura en la parte superior por donde pasaba la cabeza. Hacía llegar desde fuera el vapor de agua al paciente, de pie ó sentado en el sudatorio y observando en muda resignación el termómetro colocado ante sus ojos. Un lienzo seco envolvía el cuello, para impedir la fuga del vapor, y compresas de agua cubrían la cabeza para mantenerla fresca, mientras que todo el cuerpo á los 10 ó 15 minutos nadaba en sudor. Al baño de vapor sucedía una afusión completa (una regadera llena de agua), ó un baño completo. Si convenía una transpiración más fuerte, ordenaba dos sesiones, cada una de 15 minutos, en el sudatorio, y las hacía seguir de rápida ablución por medio minuto.

Me parecía admirable el modo de preparar estos baños completos de vapor; pero no comprendía por qué eran menos admirables sus efectos. Sobre todo en invierno, había grandes dificultades. A los pocos minutos, los vapores ardientes que por todas partes rodeaban y

atacaban el cuerpo con igualdad, obligaban al paciente á sudar muchísimo y le hacían muy sensible al frío ó al aire fresco. Al menos yo mismo tuve siempre el mayor trabajo, después del baño, de defenderme por completo del aire frío del invierno: casi siempre una ú otra parte de la superficie cutánea quedó más ó menos lastimada por mucho tiempo; á veces tuve que sufrir violentos dolores.

Hice muchas experiencias; reflexioné aún más, para hallar el medio de remediar tal inconveniente. Un día, en pleno invierno, me dirigí á Munich, hallándome justamente víctima de un gran reuma. La casualidad puso ante mis ojos un periódico en el que un reclamo hacía elogios exagerados del baño ruso: se decía en él, entre otras cosas, que el público se dignase hacer un ensayo; un solo baño de vapor podría curar hasta el catarro más intenso. Se me ocurrió ensayarlo: al punto me dirigí al establecimiento indicado y tomé un baño. Después de esta cura, verdaderamente rusa, no sentí huella ninguna de mi catarro; pero, ¡paciencia! aún no hemos acabado: cinco ó seis horas después, nuevo catarro había invadido todo mi sér, un catarro dos veces más violento que el primero que había quedado en el baño ruso.

Jamás — me decía yo á mí mismo — jamás será bueno este modo de tomar baños de vapor. Prescindiendo de mí mismo, me preguntaba cómo es posible que un enfermo debilitado, sobre todo una persona gravemente enferma, pueda recurrir á un medio que hace estremecer á un hombre fuerte y bien robusto. ¡Francamente, el buen camino no es este!

Todas mis investigaciones ulteriores me convencieron de que, el mismo principio que preside á todos los tratamientos por medio del agua, debe valer también para los baños de vapor, porque es el más sencillo y el más

inofensivo. Así, por ejemplo, para aumentar el calor interno, no empleo el más ligero vapor, cuando una breve aplicación de agua, una afusión ó medio baño son suficientes; jamás torturaré ni extenuaré todo el cuerpo con un baño completo de vapor, cuando uno parcial hace el mismo servicio que se desea. *Ne quid nimis,* es decir, que en el uso del baño de vapor, guardo el punto medio; no fatigar la naturaleza, sino tenderle mano favorable, ayudarla con benevolencia y estimularla, por medios ligeros, á que ella misma haga voluntariamente el servicio.

Todos mis baños de vapor son, propiamente hablando, baños parciales, es decir, destinados solamente á una ó á otra parte del cuerpo; sin embargo, ninguno de estos baños deja de obrar en toda la economía. En esto, á mi parecer, descansa su gran ventaja. Los vapores no tocan, ó mejor dicho, no debilitan más que la parte dolorida del cuerpo, y dejan intactas y vigorosas las partes sanas. Estas conservan su poder y descansan un momento, por decirlo así, para comunicar después sus fuerzas á la parte dolorida y agotada.

A menudo no prescribo el baño de vapor más que para preparar la vía á las aplicaciones de agua, por ejemplo, para hacerlas posibles á consecuencia de un aumento del calor del cuerpo y darles quizá más eficacia, ó para secundar en lo interior del cuerpo (por ejemplo, para una resolución en los bronquios y pulmones), la acción exterior del agua. Es muy raro que uno de los baños de vapor constituya por sí solo todo el tratamiento.

En la descripción de cada baño de vapor en particular están indicadas las precauciones que se deben tomar referentes al refrigerio, vestido y movimiento.

Es necesario que aquí prevenga una ilusión.

Sucede frecuentemente que uno ú otro de los baños de vapor, principalmente los que se administran á la cabeza y á los pies, obra de un modo sumamente favorable. Teniendo una acción extremadamente resolutiva y eliminadora, procuran un bienestar extraordinario y vuelven contentos y felices á muchos enfermos. He aquí por qué éstos se hallan entonces expuestos al peligro de abusar del buen resultado, de repetir muy á menudo el baño de vapor, y de perjudicar, obrando así, de un modo sensible á su salud. ¡*Est modus in rebus*! Haceos un deber de seguir siempre las reglas de una sabia moderación.

Para vuestro gobierno voy á citaros muchos casos particulares. Un convaleciente del tifus ó de otra enfermedad grave, sufre aún de infartos considerables en la cabeza ó en otras partes. Baños de vapor administrados en la cabeza ó en los pies harán buenos servicios; sí, ciertamente; pero á condición de que sean raros y ligeros, puesto que se trata de un individuo pobre de sangre y de humores. Para apagar una cerilla basta un ligero soplo, y no un fuelle de fragua.

Esto es cierto para todas las personas anémicas. Los baños de vapor les recalientan y les producen bienestar; pero muchos vapores debilitarían la sangre, absorberían el calor y las fuerzas vitales.

Pero las personas sanas y repletas, ¿se hallan en disposición de soportar muchos baños de vapor, muchos sudores? Con frecuencia, menos que todas las demás, por la razón sencilla de que están anémicas. Precisamente á estas personas rara vez prescribo un baño de vapor, y he preferido los envolterios para producir abundante transpiración. Cuando ésta se halla en regla, es inútil provocar un sudor copioso.

Un enfermo se queja de muchos dolores en los pies; desea recibir baños de vapor en sus piernas y pies adelgazados. Sería una insensatez satisfacer su deseo. Un *baño* semejante nada tiene ya que dar, nada que sudar. En vez de baños de vapor, es preciso darle medio-baños y frecuentes afusionss sobre las rodillas.

Los baños de vapor que acostumbro emplear, son los siguientes:

1. — Baños de vapor de la cabeza.

La administración de un baño de vapor de la cabeza exige algunas ligeras preparaciones. Se necesita una cubeta, más profunda que ancha, con dos asas, en las que se pueda cómodamente apoyar las manos, y con una cobertera que cierre herméticamente; después una gran manta de lana para cubrir al paciente; en fin, dos sillas, una alta, para sentarse, y otra más baja, que sostenga la cubeta ó baño.

Cuando todo esto está preparado, se llena, hasta las tres cuartas partes, de agua hirviendo, la cubeta colocada en la silla, y se cierra bien con la tapadera y un lienzo mojado, á fin de que los vapores se escapen lo menos posible. El paciente se desnuda hasta la cintura, en la que enrolla un lienzo seco, que debe detener el sudor que le arroya de lo alto del cuerpo, y que le impide mojar el pantalón. Se sienta en la silla más alta y apoya las manos abiertas sobre las asas del vaso, inclinando el cuerpo sobre éste. Entonces se cubren el cuerpo y la cubeta ó ladrillo con la gran manta de lana, de modo que no deje pasar el más ligero vapor. Solamente entonces la persona que asiste al paciente quita la tapadera de la cubeta y el lienzo húmedo, levantando un poco la manta.

Inmediatamente invade el vapor, como un torrente ardiente, la cabeza, pecho, espalda, toda la parte superior del cuerpo, y empieza su trabajo resolutivo.

La persona de servicio debe procurar que los pacientes debilitados, que tienen fatigados los lomos, estén cómodamente sentados y puedan apoyar bien la espalda; pero no debe inquietarse de las quejas y lamentos, como: "¡Ya no puedo más! ¡Me va á dar un ataque de sangre!„

Al primer momento puede muy bien alarmar el calor ardiente; pero bien pronto se acostumbra á este clima tropical, y luego se hallarán ciertos ligeros expedientes. Al primer asalto de este efluvio de fuego se procurará tomar una actitud más recta, levantar la cabeza y moverla en varias direcciones, etc.... Según se va acostumbrando á la operación y el calor va perdiendo de su intensidad, el cuerpo recobrará la posición inclinada, según se ha prescripto.

No hay en esto absolutamente nada que temer. No conozco un solo caso en que el baño de vapor, administrado á la cabeza exactamente, según el método prescripto, haya causado el menor mal. Lo he administrado á toda clase de personas, en las enfermedades más diversas, y siempre he obtenido buenos resultados. Los baños de vapor jamás han hecho daño, pues el mal, si algunas veces lo ha habido, procedía de la temeridad de las personas que, queriendo ser más sabias, obraban sin orden ni método, según su capricho. Un baño de vapor dura 20-24 minutos, en cuyo tiempo el paciente está obligado, quiera ó no, no solamente á mover la cabeza, sino abrir los ojos, la nariz y la boca, para dejar que penetre el vapor, tanto como lo pueda soportar.

Pasados los 20-24 minutos se quita la manta y se lava

enérgicamente con agua fresca toda la parte superior del cuerpo. Después el paciente se pone á pasear, en invierno en el cuarto, en verano al aire libre, hasta que la piel se haya secado convenientemente y haya vuelto á la temperatura ordinaria.

Debo intercalar aquí algunas observaciones importantes, que no se deben perder de vista.

El vapor de agua pura no siempre tiene una acción favorable en ciertos ojos, ni á veces por medio de la aspiración en el estómago. Por esta razón pongo siempre hierbas en el agua caliente. Desde luego recomiendo el hinojo, que ya se ha experimentado: basta para un baño unacucharada de hinojo molido. La salvia, la hierba de San Juan, la menta, el saúco, el llantén, las flores de tila, sirven también. En su defecto, tómese un puñado de ortigas, ó de flores de siega de heno, y mézcleuse con el agua. Quizás se hace poco caso de estas hierbas, y, sin embargo, prestan excelente servicio.

En la mayoría de las personas, el baño de vapor ejerce rápidamente su acción: á los cinco minutos corre el sudor por la frente, y á los 8-10 minutos hilitos de agua chorrean de todos los poros.

Hay, sin embargo, enfermos—son en general los anémicos, que tienen poco calor animal—en quienes el vapor no tiene tan rápido efecto. Para suplirlo se calienta al fuego la sexta parte de una teja, que se introduce en la cubeta ó lebrillo después de 10 minutos de baño. El agua entrará en efervescencia y se elevarán las nubes más espesas y más activas.

Inmediatamente después del baño de vapor, que se toma siempre (en invierno) en un cuarto caliente, del mismo modo que la refrigeración que sigue, no se debe nunca salir al aire antes de haberse refrigerado con

agua fría, que cierra los poros abiertos por el vapor. En invierno es preciso, antes de salir, permanecer cerca de media hora en el cuarto caliente y pasearse mucho en él. Sin esta precaución se podrá tomar, no sólo un catarro, sino una enfermedad grave y hasta mortal, según las circunstancias. La loción fría de que se trata puede tomarse de diversas maneras.

La manera más sencilla, que recomiendo siempre para los enfermos debilitados que necesitan asistencia, consiste en pasar rápidamente sobre la piel una servilleta empapada en agua fresca. Cuando hay tumores, erupciones, ó exantemas en la cabeza, un flujo de oído, ó en general enfermedades que exigen fuertes secreciones en la cabeza, es preciso emplear este género de loción después del primero y segundo baño de vapor. Las consecuencias de una negligencia en esto (por ejemplo, un zumbido de oídos etc....) serían, si no peligrosas, al menos desagradables. Después de las aplicaciones subsiguientes, cuando abundantes secreciones ya se han verificado en la cabeza, se puede recurrir al segundo modo de ablución, es decir, á la afusión superior, que consistirá en derramar una ó dos regaderas de agua fría en las partes sometidas á los vapores, exceptuando el cuero cabelludo, mientras que el pecho se lava enérgicamente. Lo que se debe hacer luego es igual á lo que hay que hacer después de las afusiones, es decir, después de haberse cuidadosamente enjugado la cara y el pelo, se viste á toda prisa, sin enjugar el resto del cuerpo, y se pone en movimiento, ó al trabajo manual, hasta que el cuerpo esté completamente seco y haya recobrado el grado ordinario de calor.

Si después de un baño de vapor de la cabeza tenéis ocasión de tomar un baño frío completo de un mi-

nuto, todo lo más, haréis muy bien en aprovecharla.

Los efectos del tratamiento son considerables: se extiende sobre toda la superficie cutánea de lo alto del cuerpo y abre sus poros, y después en lo interior del cuerpo, ejerciendo una acción resolutiva y eliminadora en las narices, bronquios, pulmones, etc. El baño de vapor de la cabeza produce excelentes servicios en los enfriamientos procedentes de humedad ó de cambio súbito de temperatura, en los dolores de cabeza, en los zumbidos de oídos, en el estado reumatismal ó espasmódico de la nuca ó de las espaldas, en el asma, en la fiebre mucosa poco adelantada, enfermedades qne forman el cortejo de diversos catarros. El tratamiento dos veces repetido en el espacio de tres días obra generalmente una cura completa. Los principios de catarro se curan ordinariamente con un solo baño de vapor á la cabeza, donde quiera que resida el mal.

El que tiene la cabeza hinchada, el cuello relativamente muy grueso, las glándulas inflamadas, no tiene más que tomar cada semana 2-3 de estos baños de vapor. Se obrará del mismo modo para la inflamación de los ojos, cuando procede de frío, de enfriamiento, etcetera, y también para los ojos legañosos. En este último caso se obtiene mejor resultado si, en la noche del día en que habéis tomado un baño de vapor á la cabeza, concedéis á vuestros pies, durante un cuarto de hora, un baño caliente animado de cenizas y sal.

En las congestiones, aun á consecuencia de ataques de apoplegía, he empleado con gran éxito el baño de vapor de la cabeza. En estos casos penosos y delicados nos engañamos y detenemos, ante la idea de que el vapor atraiga aún más sangre á la cabeza. Este temor no tiene fundamento. En mi práctica acostumbro—y lo aconsejo

á todos en los dos casos citados—limitar la operación á 15-20 minutos, y después del baño de vapor á la cabeza, tomar en seguida un baño de vapor de pies.

Como el baño de vapor de la cabeza es un fuerte resolutivo y un sudor muy abundante podría debilitar demasiado, no conviene repetir mucho el tratamiento. Regla general, no paséis de dos á la semana. En casos raros, en que son necesarias resoluciones y eliminaciones especiales, se podría, en el curso de una semana, recurrir cada segundo día á un baño de vapor de cabeza, pero reduciendo su duración: mínimum, 15 minutos; máximum, 20 minutos.

2.º — Baños de vapor de pies.

El trabajo verificado por el baño de vapor de la cabeza sobre la parte superior del cuerpo, lo ejecuta el baño de vapor de pies en las extremidades inferiores. He aquí el procedimiento:

En una silla se extiende, á lo largo, una manta de lana, un tanto ancha y gruesa, sobre la cual se sienta el paciente con las piernas y los pies desnudos. Ante él está la cubeta (como para el pediluvio), llena hasta la mitad de líquido hirviendo. Es el mismo lebrillo ó baño que sirve también para los baños de vapor de la cabeza.

Sobre su borde superior y en las dos asas están colocados dos pedazos de madera, que se fijan de cualquier modo, á fin de que el paciente no tenga el temor de resbalarse y escaldarse los pies [1]. Se coloca el paciente en

1 En vez de dos bastones se puede servir también de un solo pedazo de madera suficientemente ancho, para que en él se puedan fijar los pies, y cuyos extremos estén afilados de modo que entren en las asas, para que el palo no de vuel-

la silla con baño ya preparado: la manta de lana se halla dispuesta en derredor de los pies y del baño de modo que el vapor no pueda escaparse, sino que suba como por un gran tubo de lana hasta los piés, y hasta las piernas, y aun más [1].

Para el baño de vapor utilizo, por regla general, un ligero cocimiento de flores de siega de heno. Del mismo modo que para el baño de vapor de la cabeza, puede aumentar el efecto del tratamiento, metiendo suave y prudentemente en el agua hirviendo un pedazo encendido de teja, y esto diferentes veces, con intervalo de 5 á 10 minutos. No conviene nunca dejar caer la piedra en el líquido, porque haría saltar el agua y produciría quemaduras. La duración de un baño de vapor de pies y el número de pedazos de teja ardiendo, estarán en proporción del efecto más ó menos grande que se desea obtener. Muy á menudo los pies, enteramente solos, deben sudar, como se verifica, por ejemplo, en los que sudan mucho por ellos, pero con más frecuencia aún se procura hacer sudar los pies, piernas y hasta todo el bajo vientre ó todo el cuerpo, mediante el baño de vapor de las extremidades inferiores. He visto á muchos á quienes este tratamiento tan sencillo y tan primitivo les hacía chorrear el sudor de la frente, como si estuviesen en una estufa. En las aplicaciones más moderadas basta un solo trozo de teja ardiente por espacio de 15-20 mi-

tas y no se deslicen los pies. Sería quizás más sencillo poner en la cubeta de agua hirviendo un pequeño escabel que se elevase un poco por encima del nivel del agua.

1 Una persona, cuyos vestidos desciendan hasta el suelo, puede envolver la cubeta en ebullición. Sería el modo más sencillo y menos complicado de tomar un baño de vapor de pies: claro es que después sería preciso cambiar de ropa.

nutos. Para obtener de un baño de vapor el efecto más considerable, es necesario renovar cada 5 ó 10 minutos el líquido en ebullición y prolongar el tratamiento hasta 25 ó 30 minutos.

Al baño de vapor sucede siempre un refrigerio, que se extenderá estrictamente á las partes que sudan ó que están bañadas de sudor. Para los pies que no transpiran más que hasta las rodillas, basta una rápida ablución fría por medio de una servilleta; naturalezas más fuertes soportan una afusión en las rodillas. Cuando transpiran las piernas y el bajo vientre, basta un medio-baño. Si todo el cuerpo ha sudado, es necesario refrescarlo todo, ya por medio de un medio-baño con ablución de la parte superior, ya por medio de un baño completo, ya, en fin, por medio de una ablución entera. Léanse las reglas referentes á esta aplicación en los capítulos concernientes á los baños y abluciones; las reglas que se refieren á lo que se ha de hacer después del baño de vapor de pies se hallan en el capítulo que trata de los baños de vapor de la cabeza. También entran aquí sin ninguna restricción.

Se recurre al baño de vapor de pies principalmente en las enfermedades más diversas de las extremidades inferiores: por ejemplo, para los sudores fuertes y repugnantes de los pies, en que se trata de resolver y de eliminar los humores morbosos; para las hinchazones ó tumores en los pies, que acusan una obstrucción de los humores y de la sangre; para los pies fríos, cuya transpiración es nula, y á los que no halla camino, por decirlo así, la sangre. Los baños de vapor despiertan la actividad adormecida y producen nueva vida; á veces no son, como se ha indicado en los diferentes casos de enfermedades, más que ejercicios preliminares que prepa-

ran la vía á aplicaciones ulteriores del agua y aseguran su éxito.

Deben tomar en seguida los baños de vapor todos los que tienen abscesos en las uñas, uñas introducidas en la carne, etc..... y los que temen una infección de la sangre; por ejemplo, por el mal tratamiento de los callos en los pies, de la extracción de la raíz de las uñas, etc.....

Se reforzarán los baños de vapor de pies cuando deben obrar más ó menos sobre todo el cuerpo; por ejemplo, en los dolores espasmódicos del bajo vientre, procedentes de un enfriamiento, y también en los dolores de cabeza, cuya causa se remonta á congestiones, á una afluencia de sangre que se dirige á la cabeza.

En los individuos anémicos, á quienes, antes de toda aplicación de agua fría, es preciso aumentar el calor propio, me ha hecho, á menudo, muy buenos servicios un ligero baño de vapor de pies.

La regla general en el empleo del tratamiento es la misma que para el baño de vapor de la cabeza, es decir, que se debe emplear con parsimonia. Lo prescribo á menudo una ó dos veces por semana, rara vez tres, y esto en casos particulares que lo exigen expresamente.

Una palabra: De cuando en cuando he oído quejas respecto á las molestias que acompañan el uso de mis baños de vapor. Pero pregunto á todo hombre serio: ¿Qué es más sencillo, el baño de vapor según lo prescribo, ó el baño de estufa después de muchas tazas de té caliente, después de tantas horas de tormento y bajo tantas mantas, lo que no se verifica casi nunca sin producir un violento dolor de cabeza y otros dolores?

3.º—Baños de vapor de asiento.

El baño de vapor de asiento produce grandes servicios á los enfermos, á causa de su fácil preparación, de su aplicación cómoda y de su acción absolutamente inofensiva. Aun en enfermedades graves en que la debilidad impide provocar la transpiración según se quiera, se puede, de este modo, hacer transpirar sin gran dificultad.

Se echa la mezcla hirviendo en el barreño de tierra ó de zinc del sillico. El enfermo se sienta encima, y el enfermero vigila para que no se escape ninguna nube del benéfico vapor. Inmediatamente el vapor húmedo invade el cuerpo y produce un sudor más ó menos fuerte, que á veces es tan considerable, que todo el cuerpo acaba por nadar en sudor. El tratamiento dura 15-20 minufos. Si es necesario mantener al enfermo sudando por más tiempo, se le mete en la cama, puesto que se fatiga de estar sentado, y además los vapores no ejercerían quizás ya acción alguna: continuará la transpiración sin que se le añada manta alguna. Terminado el baño de vapor es preciso practicar una ablución total, ó un medio-baño con loción de lo alto del cuerpo, ó bien un baño completo, según lo tolere el enfermo. En los enfermos gravemente afectos la loción total, es lo más fácil y más inofensivo.

La acción del baño de vapor de asiento es resolutiva y eliminadora. Las secreciones ó eliminaciones se hacen por medio de la transpiración. Para los baños de vapor no tomo nunca agua pura, pues siempre le mezclo hierbas, por ejemplo, las flores de la siega de heno, la paja de avena y, especialmente, la cola de caballo de los cam-

pos. Entonces se obtiene un baño fumigatorio ó fumigación húmeda.

Contra las arenillas y la piedra empleo, para la fumigación húmeda, un cocimiento de paja de avena, mientras que prefiero un cocimiento de flores de siega de heno en los casos de espasmo ó reumatismo del bajo vientre, contra los abscesos de la vejiga, en los principios de hidropesía.

El modo de hacer alternar los baños de vapor con los baños fríos se indica, para cada caso de enfermedad, en la parte tercera.

Con las fumigaciones de un cocimiento de cola de caballo he obtenido los más sorprendentes resultados en las retenciones de orina, casos tan delicados que producen al paciente dolores atroces y hasta el delirio. El estado espasmódico de la vejiga, que procede ordinariamente de un enfriamiento y de una inflamación, desapareció siempre por medio de una fumigación húmeda de cola de caballo en un tiempo relativamente corto, y el órgano funcionó como antes.

4.°—Baños de vapor localizados.

Los baños de vapor, asociados á otras aplicaciones de agua, prestan servicio en las enfermedades de los ojos, de los oídos, de la boca, de los dedos, de la mano, del brazo, del pie, de las uñas, etc..... Algunos ejemplos aclararán el asunto.

Un insecto venenoso os ha picado en la mano, ó en el brazo; el miembro se hincha y duele, la inflamación amenaza extenderse, etc..... Empleadas con los fajamientos de la mano y del brazo, las fumigaciones húmedas de la parte delorida calmarán en seguida los dolores y

remediarán el mal. Para esto se tiene la mano ó el brazo en el barreño que contiene el líquido en ebullición.

Por la presencia de elementos venenosos en una llaga, se corre el riesgo de tener inficionada la sangre; hay peligro en la tardanza. Inmediatamente es necesario preparar para la mano ó el pie un baño de vapor, cuya acción es resolutiva y eliminadora.

¿Alguno ha sido mordido por un perro que se sospecha que está rabioso? Antes de cualquier otro socorro, antes de que el médico pueda llegar, un baño de vapor en la parte herida hace un precioso servicio, al menos provisional.

Si calambres violentos se sienten en lugares determinados de las manos y de los pies, no tardéis en tratarlos por el baño de vapor.

Para todos los casos citados empleo por regla general un cocimiento de flores de siega de heno.

Para la fumigación de los ojos echo mano de un cocimiento, ya de hinojo en polvo, ya de eufrasía, ya de la hierba de San Juan.

Para la fumigación de los oídos un cocimiento de lamio, ó de ortiga, ó de hierba de San Juan.

Para las obstrucciones de garganta, un cocimiento de hierba de San Juan, ó de llantén, ó de ortiga.

No conviene que el tratamiento pase nunca de veinte minutos; el de más corta duración ha de ser de diez minutos.

Las fumigaciones que deben ser aspiradas para obrar en lo interior, ó que están destinadas á los ojos y oídos, nunca se deben tomar en estado de calor excesivo. Es preciso ser en esto prudente.

D. AFUSIONES

Las afusiones usadas en mi casa son las siguientes:

1.° — Afusión de las rodillas.

Se descubren los pies y las piernas hasta por cima de las rodillas, se levanta cuanto puede el pantalón, y, para que no se moje, se le cubre con una toalla ó mantel. Después se coloca en una silla, y se ponen los dos pies en un baño de barro, como para un baño de pies. La afusión se efectúa por medio de una regadera, como las de las estufas, que se dirige fácilmente con una mano. La primera regadera, que se vierte rápidamente y con abundante chorro, moja los dos pies desde las uñas hasta por cima de las rodillas. Las regaderas siguientes bañan con chorro más débil, y cayendo desde una altura variable, ciertas partes del pie, especialmente las rótulas (en la mitad, á derecha y á izquierda), y las pantorrillas, de modo que el agua corra de un modo casi igual por las piernas. La última regadera no se derrama lentamente como las anteriores; se la vierte toda, por la boca grande, en dos ó tres veces, sobre las piernas. Para una afusión se pueden emplear 2-10 regaderas de agua. Las personas delicadas ó enfermas no soportan, al principio, la afusión sino con gran dificultad. El principio es un poco molesto. He visto á personas que, después de haberse al principio bromeado de esta niñería, y querido después disimular la sacudida que les conmovía de una parte á otra, como una descarga eléctrica, han acabado por temblar como una hoja y llorar de dolor. Es el mejor argumento de la virtud electrizante, refrigerante y fortificante de la afusión.

A convalecientes, á personas debilitadas y anémicas,

á todos aquellos cuyos huesos de los pies y de las piernas sostienen músculos enfermizos, pobres husos de carne, no aconsejo, al principio del tratamiento, más que dos ó tres regaderas de agua. Un principiante no debe pasar la primera vez de dos; los siguientes días puede llegar hasta cuatro ó seis, más tarde hasta ocho ó diez regaderas. Después de ocho ó diez afusiones de las rodillas, habrá desaparecido todo sentimiento de dolor. Con cierto bienestar, se suspira al poco tiempo de la aplicación, porque la afusión ha fortificado los pies y las piernas.

La afusión de las rodillas no se usa, por regla general, sino unida á la afusión superior.

2.° — Afusión superior.

La persona que ha de recibir la afusión superior, se desnuda hasta el pantalón; un lienzo puesto sobre éste último le impide mojarse. La cubeta ó baño en que cae el agua, en vez de estar en el suelo, puede ponerse en una silla. De este modo, las personas de cierta gordura se inclinan con más facilidad; esta posición favorece á la cabeza, puesto que, estando levantada, afluye á ella menos sangre. El paciente apoya las dos manos en el fondo del baño, de modo que la parte superior de su cuerpo quede en forma horizontal, á fin de que el agua derramada caiga en el baño.

La primera regadera se derrama, partiendo desde el brazo derecho y del hombro derecho, sobre toda la espalda hasta el hombro izquierdo y brazo izquierdo. Sirve, en primer lugar, para humedecer el sitio que va á llevar la ducha. La segunda y la tercera regadera se aplican principalmente sobre el gran plexo simpático

de los dos lados de la séptima vértebra cervical, después sobre toda la espalda y la columna espineal, terminando siempre en uno de los brazos superiores. Se ha de regar la espalda tres ó cuatro veces de un modo igual, recibiendo de este modo tres aplicaciones de agua que caen sobre el pecho en el baño. Se ha de evitar, en lo posible, mojar la cabeza, y, por el contrario, debe regarse bien la nuca. Cuando el pelo es largo, no humedezco nada la cabeza; y si es corto, la riego un poco, pero con suavidad. Las personas nerviosas deben cuidarse de no regar, ni muy fuertemente ni por mucho tiempo, la columna vertebral, ni en todo ni en parte. El chorro les haría casi el efecto de una espada, y no lo sufrirían, aunque por lo demás no ofrece ningún peligro. Según la necesidad y las circunstancias, el operador derramará el chorro completo, ó dividido, fuerte ó débil, desde mayor ó menor altura. Al mismo tiempo observará si el paciente se queja de dolores particulares en tal ó cual sitio, y si por casualidad no existen síntomas de erupciones (exantemas), de abcesos, de obstrucciones de la sangre (manchas lívidas), de tumores sanguíneos, (flemones), etc.

Cuanto más corre el agua de un modo igual sobre las partes regadas, más fácil es soportar la afusión, y el calor viene tanto más pronto y de un modo más regular.

Hay personas (principalmente las muy gruesas ó dispuestas á engordar) en quienes tarda bastante la reacción. Se reconoce esta circunstancia por la piel, que permanece blanca, incolora, como antes de la afusión, y que no enrojece la sangre estimulada que afluye á las partes regadas. Remedio esta anomalía por el medio siguiente: después de verter la primera regadera, lavo y friccionо un poco con la mano la espalda mojada, y por medio de esta fricción estimulo la piel. Después de la tercera y

cuarta regadera existe la reacción en toda su plenitud.

A las personas débiles basta para una afusión el contenido de una regadera.

A los principiantes se les suministra 1-2, á los más adelantados 2-3, á los sanos y vigorosos 5-6 regaderas. En ningún caso, y á pesar de todo el bienestar que se disfrute, conviene exagerar ó exceder la medida.

Después de la afusión es preciso lavarse rápidamente el pecho, enjugar las manos y la cara (nada más) vestirse apresuradamente y moverse ó ponerse á trabajar.

La afusión superior (á menos de una ablución) es siempre necesaria después del baño de vapor de la cabeza. De otro modo no se la emplea, por regla general, sino en unión con la afusión de las rodillas, administrando primero la afusión superior, y en seguida, pero solamente después de haberse vestido lo alto del cuerpo, la afusión de las rodillas.

Estas dos afusiones se cuentan entre los medios de endurecerse; su acción es recalentante (circulación regular de la sangre), fortificante, verdaderamente electrizante: pueden ser empleadas por las personas de los dos sexos, sin que jamás se expongan á ningún riesgo.

Conozco hombres que todas las mañanas, después de levantarse, se administran ellos mismos las dos afusiones. Practican primeramente la afusión superior, manejando con destreza la regadera, cuyo contenido derraman sobre la espalda, ó bien se dirigen al lavatorio ó al cuarto de baño, donde hacen girar la llave del recipiente del agua y se riegan con un chorro moderado la espalda á su gusto. Después dirigen la llave ó la regadera á las rodillas. A los cinco minutos ya todo se ha concluído y todo el cuerpo ha recibido un gran beneficio.

Si no os atrevéis á que otro os administre la afusión,

y no tenéis bastante destreza para hacerla por vuestra misma mano, lavaos con agua bien fría lo alto del cuerpo; después, meted los pies desnudos hasta por cima de las rodillas, en un baño, en parte lleno de agua, tomad con cualquier cacharro ó taza esta agua del baño y extendedla lentamente sobre las piernas y rodillas. Aun cuando la operación se haga de este modo sencillo y primitivo, el efecto se hará ciertamente sentir.

3.° — Afusión dorsal.

La afusión dorsal es continuación de la afusión superior. Se la emplea cuando se trata de fortificar el lomo. Favorece también mucho la circulación de la sangre, mejor aún que la afusión snperior.

Del mismo modo que en la afusión superior, se conduce el chorro, que puede caer de mayor ó menor altura, con más ó menos fuerte percusión, desde un homoplato al otro, y se derraman tres, seis y hasta ocho regaderas de agua á lo largo de la espalda, desde las vértebras cervicales hasta la rabadilla.

Es necesario terminar cada vez la afusión dorsal con una ablución rápida del pecho y abdomen, luego de los brazos y de las piernas.

El modo más sencillo de tomar la afusión dorsal es ponerse en camisa ó calzoncillos sobre el baño. No hay necesidad de recordar que es preciso vestirse a toda prisa.

4.° — Afusión inferior.

Esta es continuación de la afusión de las rodillas subiendo hacia el bajo vientre. Consiste en someter al tra-

tamiento, no sólo los pies y las piernas, sino también los muslos.

El efecto de esta afusión es el mismo que el de la afusión de las rodillas, pero elevado á grado más intenso. La afusión inferior podría, en todo caso, reemplazar muy bien la afusión de las rodillas. Es preciso que siga siempre al baño de vapor de pies, á no ser que se prefiera el medio-baño ó el "arrodillamiento„ en el baño.

Cualquiera se puede administrar esta afusión. Si otro la administra, conviene referirse á lo dicho acerca de la afusión dorsal.

5.° — Afusión total.

La afusión completa ó total se extiende á todo el cuerpo, desde el cuello hasta la punta del pie. Se emplea así:

El paciente, vestido con un calzoncillo ó camisa, se sienta sobre una tablita en un baño ó ancho cubo de madera ó de zinc. La afusión se efectúa por delante y por detrás á la dosis de cerca de cuatro regaderas de agua. La primera humedece todo el cuerpo; las otras (tres ó más) se emplean en regar todas las partes del cuerpo, especialmente la médula espinal y los principales plexos, es decir, la nuca y sus dos lados, después la cavidad del estómago (región epigástrica, simpático pneumogástrico).

Recomiendo expresamente esta afusión á las personas sanas, especialmente á las ventrudas. Endurece, favorece la circulación de la sangre, fortifica y quita á los individuos anémicos é "hidrófobos„ su excesiva sensibilidad.

Si se tiene frío ó se estremece, no conviene tomar esta afusión, á no ser que antes se restablezca el calor

normal, ya por medio del movimiento, ya por otro cualquier medio ficticio, como el baño de vapor de pies ó de cabeza. Se la puede tomar en cualquiera estación: en invierno, sin embargo, en un local caliente.

Para las personas débiles ó enfermizas es bueno entibiar un poco el agua, que debe tener por lo menos el mismo grado de calor que la de los establecimientos de baño de verano. (15-18° R.)

La descripción de las enfermedades en particular, indica los casos y cuántas veces se ha de practicar la afusión total. La prefiero bajo muchos conceptos al baño completo, y la empleo en vez de éste, cuando quiero obrar de un modo enérgico, por medio del chorro de agua, sobre una parte muy dolorida, lo que sucede muchas veces en casos de reumatismo.

A los enfermos en quienes quiero obtener abundantes resoluciones y secreciones, administro, después de la afusión total, el tratamiento siguiente: la camisa que ha sido mojada por la afusión se retuerce prontamente un poco, de modo que el agua no chorree, y se emplea entonces á modo de fajamiento durante una hora ú hora y media. Fuera de estos casos es necesario, naturalmente, arrojarla y reemplazarla por medio de otra camisa seca. El paciente debe moverse hasta que esté completamente seco y recalentado.

Una observación: No practico ni apruebo las duchas de fuerte percusión, las proyecciones violentas del agua sobre el cuerpo, como se administran en muchos lugares. No comprendo absolutamente qué efecto deben producir los grandes y poderosos chorros de agua en persona sana, y mucho menos en las enfermas. No se necesita una bomba de incendio para lavar el cuerpo; ¿á quién se le ocurriría? Esas trombas de agua no son

necesarias para un riego. Porque la enfermedad es ó no curable: si es curable, un tratamiento moderado le bastaría; si es incurable, ¿para qué un tratamiento rudo y rigoroso? Mas bien le hará daño.

E. ABLUCIONES

Las lociones ó abluciones son de dos clases: completas y parciales. Hablaremos de las dos: en general notaremos que los principios relativos á las fricciones y á la costumbre de no enjugarse son los mismos en esta materia. En cada loción es esencial que todo el cuerpo ó partes determinadas reciban la aplicación del agua de un modo igual. No se trata de ningún modo de frotamiento ni de *masage*. Si á veces en las enfermedades hablo de ablución enérgica, quiero decir una operación rápida, que no admite duda ni temor alguno. La mejor ablución total ó parcial es la que se efectúa del modo más uniforme y en el menor tiempo posible. En ningún caso debe pasar de uno, ó todo lo más dos minutos. Según esto, juzgad de la gran diferencia que existe entre mi método y el que se usa en ciertos establecimientos, y censuradme porque dejo á mis enfermos mucho más tiempo en el agua fría, lo que debe por necesidad producirles dolores en los miembros, reumatismos articulares, etc..... En verdad que no hago excesos.

Repito la observación ya hecha acerca del baño frío completo: cuando el cuerpo está frío, cuando se estremece, no conviene nunca tomar la ablución, sobre todo la entera ó completa. El calor propio, hallándose ya bastante bajo, se disminuiría aún más y no podría restablecerse sino lentamente y con trabajo. Las consecuencias inevitables serían fiebre, catarro, etc.....

1.° — La ablución total.

a) *Para las personas sanas.*

La ablución total se extiende, como lo indica su nombre, á todo el cuerpo (excepto la cabeza), que se lava de un solo golpe de alto á bajo.

Se verifica con la mayor facilidad del modo siguiente: Se toma una servilleta ruda y grosera (la esponjita de los bañeros marcha con mucha lentitud), se moja en agua fría y se empieza lavando el pecho y el vientre, después la espalda, que es menos accesible.

¿Cómo se debe lavar la espalda?

Cada cual hallará el mejor modo con que pueda lavar toda la espalda con la mayor facilidad y rapidez: por fin vienen los brazos, piernas y pies. Todo debe terminarse en un minuto, á lo más dos. Toda loción que pase de este límite podrá ser perjudicial. Además, guardaos mucho de hacer la loción en un sitio en que el cuerpo se halle expuesto al aire libre. Sería una imprudencia culpable. Sin enjugarse, se viste apresuradamente y se va al trabajo ó á hacer movimiento, hasta secarse y recobrar completamente el calor.

¿Cuándo y cuántas veces pueden usar los sanos de la loción completa? Todos nos lavamos por la mañana la cara y las manos; la loción completa sería muy oportuna en esta hora matinal, inmediatamente después de levantarse de la cama, porque entonces el calor natural, á consecuencia de las mantas de la cama, se halla en su más alto grado. La loción será, pues, un refrigerio, un refresco agradable que arrojará en seguida todo sueño y dará vida, ardor y gusto para el trabajo del día.

No se debe ocupar de la pérdida de tiempo, puesto

que todo se hace en un minuto y desde luego se puede ir al trabajo.

El ciudadano se pasea por la mañana en primavera y en estío. Ensaye, antes de pasear, la loción total. Estoy convencido de que nadie necesitará estimularlo por segunda vez.

Las personas que, después de la loción completa, no puedan pasear ni trabajar, no tienen motivo para no hacer la ablución: lávense tranquilamente y vuélvanse á meter en la cama por un cuarto de hora ó media hora; les sentará muy bien.

Si se puede llegar—cuesta pocos esfuerzos—á hacer cada dos ó tres días, por cierto tiempo, este ligero servicio á su cuerpo, se hará ciertamente una buena acción, que será recompensada con el céntuplo. Si para esto no se halla un momento libre al levantarse, se podrá hacerlo á cualquier hora del día: se retira por 2-3 minutos á su dormitorio ó al lavatorio y se hace la bienhechora operación. No busquemos tanto nuestra comodidad, y no seamos tan "hidrófobos.„

Cuando el herrador ó el cerrajero cierra su taller, se lava la cara para limpiarse el polvo del carbón. Cuando el labrador, que estima poco el aseo, vuelve del campo, no deja, en verano, de tomar, antes de otro cualquier refrigerio, una bocanada de agua y enjuagarse la boca. ¡Qué bien harían los dos, después del trabajo penoso del día, si librasen su cuerpo del último resto de sudor, lavándose todo el cuerpo! ¡Deseo vivamente que esta ligera operación vigorizante y fortificante sea más conocida!

Por la noche, antes de acostarse, no todos pueden aplicarse el agua fría, porque á muchos les excita. El que la puede soportar perderá, precisamente á esta hora, el me-

nor tiempo posible y gozará de sueño más profundo y más tranquilo.

He recomendado con éxito á muchas personas que sufrían de insomnio, en vez del baño entero, la ablución entera, que es más fácil.

En invierno aconsejo siempre acostarse primeramente en la cama diez minutos, y solamente entonces, cuando el cuerpo esté bien caliente, practicar la ablución total.

b) *Para las personas enfermas.*

Junto á los mismos enfermos he notado siempre, que no sólo las fricciones y frotamientos aprovechan poco, sino que muy á menudo estas operaciones son perjudiciales, á consecuencia de la agitación, del recalentamiento no uniforme, etc.....

En la loción total de los enfermos reclamo con insistencia: primero, que todo el cuerpo, inclusos los pies (la parte de encima), se lave; y después, que se lave de un modo uniforme: uniforme con relación á la cantidad de agua empleada en todas las partes del cuerpo, y uniforme con relación á la fricción, inseparable de todo lavado, sea el que fuere. Solamente de este modo el calor natural se desarrollará libre, igual y regularmente. Si se permiten irregularidades, el calor se desprenderá también de un modo irregular, diferentemente en las diferentes partes, lo que será de un efecto, si no perjudicial, al menos poco favorable.

Mando siempre verificar las abluciones de los enfermos del modo siguiente: se sentará el enfermo, ó si está muy débil se le mantendrá en esta posición. Se le lavará rápidamente la espalda, pasando muchas veces á lo largo de la columna vertebral. Es cuestión de medio

minuto; y el enfermo se acostará de nuevo. Después de esto se le lavará el pecho y el vientre, tarea que las personas no muy debilitadas harán ellas mismas, y para lo cual basta un minuto. Luego los brazos, y últimamente las piernas. A los tres ó cuatro minutos todo se ha concluído y el enfermo se sentirá á gusto, como rejuvenecido.

Del mismo modo que puedo todos los días lavar á alguno la cara y las manos, puedo darle también, con buena voluntad y caridad, la ablución completa. La segunda y tercera vez ya se habrá adquirido práctica, y la operación se hará con más facilidad.

Si la loción de todo el cuerpo fuese realmente muy penosa para un enfermo muy fatigado, se podrá distribuir la loción total en dos ó tres lociones parciales: por la mañana se lavará el pecho, el vientre y los brazos, y por la tarde la espalda y los pies; ó bien por la mañana se lavará el pecho y el vientre, al medio día la espalda y por la noche los brazos y las piernas.

Una ablución prudente y rápida no hará nunca mal, aun cuando el agua estuviese muy fría—lo que, por lo demás, es mucho mejor.

Indicamos en los casos especiales de enfermedad cuándo y cuántas veces se debe practicar la ablución total de los enfermos.

Observamos solamante en este lugar que, sobre todo en las fiebres agudas, después en todas las enfermedades acompañadas de fiebres agudas, particularmente en el tifus y la viruela, las lociones totales desempeñan un papel esencial y reemplazan siempre los baños fríos completos, si estos últimos, por una ú otra razón, no pueden tomarse.

En la fiebre, el calor creciente y la ansiedad que pro-

duce indican cada vez el momento de repetir la ablución, que, en ciertas circunstancias, puede hacerse cada media hora.

Muchas enfermedades, como el catarro, la fiebre mucosa, la viruela, el tifus, etc..... han sido ya curadas empleando solamente las abluciones totales de mi método.

En las naturalezas débiles empleo muy á menudo para lociones, en vez de agua pura, agua con vinagre. El vinagre, además de fortificar, limpia mejor la piel y abre más los poros.

Se oye muchas veces decir que las abluciones con vino, alcohol (exceptúo el vinagre), etc..... producen efectos extraordinarios. Muchas veces he ensayado esta clase de abluciones, pero nunca he logrado más que resultados ordinarios, á veces muy mediocres, y alguna que otra vez ninguno.

En otro tiempo el aguardiente de vino era considerado como el *non plus ultra* en las lociones, lo que hacía florecer el comercio de este artículo. Después hubo un período de reposo, y en estos últimos tiempos la boga de este aguardiente ha crecido mucho.

Esta clase de remedios aparecían en el horizonte y se marchaban de nuevo como los cometas. Dejan á veces larga cola; pero cada vez acaban por desaparecer para siempre. Estos astros no son las estrellas ordinarias y regulares que aparecen todas las noches y brillan tranquilamente y sin interrupción. Con los últimos quisiera comparar el agua: obra, y sus aplicaciones permanecerán después que las *corrientes extraordinarias* hayan cesado de correr, tanto más cuanto que no habrán sostenido la prueba.

Deseo ardentísimamente que el uso del agua se extienda cada vez más, que penetre en las clases sociales,

que podrían, para el mayor bien de la humanidad, favorecer su empleo y dar á conocer su utilidad tan saludable.

2.° — La ablución parcial.

Esta no se extiende á todo el cuerpo, y sí solamente á una ó á otra parte.

Se usa por medio de la mano ó de una servilleta gruesa, humedeciendo, con agua fresca, tal miembro ó tal parte del cuerpo. Por lo demás es preciso seguir las reglas trazadas para la ablución total.

Ya sea en el dedo ó en la uña, ya en la mano ó en el pie, donde haya atacado la inflamación, siempre es necesario apagar donde ha prendido el fuego. Los detalles relativos al momento en que se debe practicar la ablución parcial se hallan indicados en los diferentes casos de enfermedad particular.

F. FAJAMIENTOS

Son envoltorios por medio de un paño mojado, recubierto de una manta de lana. Distinguimos muchas clases de fajamientos.

Nombramos ahora:

1.° — El fajamiento de cabeza.

Se puede tomar de dos modos:

A. Se lava toda la cabeza, mojando completamente rostro y pelo. Es preciso que el agua penetre hasta la piel, hasta las partes recubiertas por el pelo, pero no debe chorrear de éste; sería exagerar lo bueno. Entonces se coloca por cima de la cabeza un lienzo seco, que se fija

de modo que ajuste bien por todas partes, que cierre bien, no dejando ningún paso al aire y no permitiendo ver más que los ojos y la mitad de la frente. A la media hora, rara vez una hora, se ha secado el pelo.

Se puede renovar después una, dos ó tres veces la loción y el envoltorio, cuidando solamente de vigilar que esté bien seco el lienzo que se pone alrededor de la cabeza. La segunda y tercera aplicación durarán media hora cada una; pero debe atenderse mucho á que los cabellos estén, antes de cada nueva aplicación, completamente secos. Es preciso acostumbrarse, después de la última operación, á lavar rápidamente, con un poco de agua fría, el cuello y la cabeza, y enjugarse como se hace por la mañana.

B. El fajamiento de cabeza se practica mejor del modo siguiente, sobre todo en los casos en que se quieren obtener fuertes eliminaciones ó secreciones: se lava la cabeza como se acaba de decir, después se aplica un doble envoltorio: primero el ya dicho, después un segundo envoltorio, mediante una bayeta que ajuste bien por todas partes. Si es mucho el calor de la cabeza, se pueden mojar, no sólo los cabellos, sino también la primera envoltura, es decir, el lienzo recubierto de la bayeta. La aplicación debe durar cierto tiempo; no conviene descuidar la renovación, que no debe retardarse nunca más de 25-30 minutos. El segundo modo de aplicación se termina como el primero.

Los dolores de cabeza, en especial los de naturaleza reumatismal, procedentes de un enfriamiento, de un cambio súbito de temperatura, se tratan con éxito por el fajamiento de cabeza, como también las películas demasiado numerosas, las eflorescencias secas, los botones del cuero cabelludo.

2.º — El fajamiento del cuello.

La forma dulcificada del fajamiento del cuello consiste en mojar con la mano ó con una servilleta todo el cuello y envolverlo cuidadosamente, pero sin oprimir mucho, por tres ó cuatro veces, con un pedazo de lienzo grueso cortado en faja y bien seco; porque es preciso substraer la parte mojada del contacto del aire.

La segunda forma de este fajamiento es la siguiente: se moja un lienzo flexible en agua fresca y se le arrolla en torno del cuello; por cima se aplica un lienzo seco, y todo se envuelve con una tira de lana ó de franela. Si no tenéis esta tira, servíos sencillamente de cualquier tela de lana, siempre que no entre el aire.

Toda mi experiencia me obliga á condenar las aplicaciones prolongadas, porque producen muchas veces lo contrario de lo que se espera: la agravación en vez de la mejoría. He aquí por qué á menudo las aplicaciones de agua pierden el crédito y la confianaza. Un enfermo engañado de este modo en su esperanza, no se deja convertir fácilmente: la fuerza de la elocuencia y los argumentos nada valen.

Esta observación general, que concierne á todas las aplicaciones del agua, se refiere especialmente á los fajamientos, sin exceptuar el del cuello.

Todos los fajamientos están principalmente destinados á obrar como revulsivos, es decir, á impedir una afluencia excesiva y desordenada de la sangre á parte determinada, á separar la sangre de esta parte y á atraer á fuera el excesivo calor.

Si, pues, dejo por mucho tiempo el fajamiento en el sitio enfermo, por ejemplo, toda la noche, este sitio se calentará cada vez más, la sangre afluirá más á él y el

calor aumentará en él de tal modo, que el mal (inflamación) debe empeorar necesariamente. Las consecuencias que de aquí resultan para el fajamiento del cuello son evidentes.

Soy absolutamente opuesto á los fajamientos que duran muchas horas ó toda la noche. Una aplicación completa no dura en mi casa más que una hora, todo lo más hora y media, y mando renovar el tópico cada media hora, y á menudo cada veinte minutos, es decir, mojar de nuevo el lienzo en agua fría y volverle á colocar como la primera vez, de modo que, para el mismo envoltorio, se puede remojar hasta cuatro veces. Esto varía según los pacientes y depende del grado más ó menos elevado de su calor. El sentimiento de cierta aversión y de ansiedad es el mejor indicio de haber llegado el momento de cambiar.

El fajamiento del cuello se prescribe en las inflamaciones de la garganta (esquinancia), en las dificultades de tragar (disfalgia) y en muchos males de cabeza. Al mismo tiempo se procurará ayudar la acción del fajamiento por medio de otras aplicaciones de agua (por ejemplo, los calcetines), obrando sobre una parte localizada ó sobre todo el cuerpo.

3.° — El pañuelo.

El pañuelo es un aparato destinado especialmente al pecho y á la parte superior de la espalda. Toda mujer y toda niña conoce, especialmente en el campo, la prenda de vestir así llamada. Consiste en un gran cuadrado de tela de lana, que se dobla en dos, y con que se cubren, en forma de triángulo, las espaldas, de modo que tenga el gran ángulo sobre las espaldas, y los ángulos agudos sobre el pecho.

El pañuelo como aparato hidroterápico se compone de un gran pedazo de lienzo grosero, de forma cuadrada, cuyos lados miden metro y medio. Doblado en forma de triángulo equilateral, y puesto del modo indicado sobre las espaldas, esta epitema recubre el pecho y la espalda, descendiendo por delante y por detrás hasta la región lumbar.

Este mantel grosero se moja en agua fría, después se retuerce y se aplica sobre la piel, cubriéndola con una manta de lana ó con un lienzo seco, para substraerle del aire.

Bien pronto se sentirá nacer un agradable calor, y el lienzo mojado se calentará cada vez más.

La aplicación del pañuelo puede durar media hora ó una, y hasta hora y media, y aun dos en casos excepcionales, en que se ha ordenado un revulsivo enérgico. Cuando se prolonga la duración, es preciso no olvidar la renovación de la aplicación, lo que se verifica á la media hora ó tres cuartos de hora, es decir, cuando el calor aumenta y el pañuelo se pone caliente, muy caliente.

Nuestro inofensivo pañuelo tiene una acción resolutiva y revulsiva en los calores internos, en las congestiones y principios de inflamaciones en la cabeza, ó en los catarros febriles y en los embarazos de la garganta, bronquios y pecho.

El pañuelo siempre ha hecho grandísimos y asombrosos servicios á las personas del sexo débil en la hipocondría y enajenación mental. Empleado simultáneamente con otra aplicación también muy fácil, ha bastado perfectamente para desembarazar la cabeza del aflujo de sangre, para evitar su excesiva plenitud. Esta otra aplicación de que se trata consistía ordinariamente en los

calcetines mojados, en el fajamiento de pies ó en un pediluvio caliente con sal y ceniza.

4.° — Fajamiento de pies.

Envolver los pies es siempre una importante aplicación accesoria, es decir, un remedio que favorece la acción de otras aplicaciones. Distinguimos un doble fajamiento de pies: el fajamiento propiamente dicho de los pies, y el fajamiento de las rodillas.

a) *Fajamiento de pies propiamente dicho.*

Los aldeanos, que disponen de pocos recursos y tiempo, simplifican el modo de emplear esta aplicación, poniéndose sencillamente calcetines mojados, y por cima medias de lana secas. Mientras dura la operación, se meten en la cama y se cubren bien.

Si este procedimiento no os conviene, mojad un pedazo de lienzo grosero ó una tira de tela en un líquido mitad agua y mitad vinagre, envolved con él los pies hasta por cima del tobillo, poned encima una tira seca de lana ó de franela, y cubríos bien en la cama.

La aplicación dura una hora, hora y media ó dos, y exige siempre cama.

Si se desprende mucho calor y se trata de ejercer una revulsión, como sucede en la pneumonía, pleuresía, peritonitis, en las inflamaciones del bajo vientre, en este caso es preciso renovar la aplicación, remojar el lienzo, siempre y todas las veces que el calor se hace intenso

En todos los casos en que se trata de atraer afuera los humores morbosos de los pies, de calmar el calor en las inflamaciones, de llamar la sangre de la parte supe-

rior hacia abajo, el fajamiento de pies hace excelentes servicios.

No se confunda el fajamiento de pies con el pediluvio y sus efectos. La duración de éste, siendo más corta, sus efectos son, por lo mismo, más restringidos. Indudablemente trae calórico y sangre á los pies; pero no podrá nunca, caliente ó frío, obrar una depuración ó eliminar los humores morbosos de los pies.

No olvidemos un modo enteramente especial del fajamiento de los pies. El que soporta por la noche las aplicaciones de agua fría, no debe dejar, al irse á la cama, de ponerse calcetines mojados y encima otros secos ó medias enjutas. De esta manera no perderá tiempo, dormirá magníficamente y no tendrá necesidad de fijar la atención en la duración: cuidará tan sólo, inmediatamente que despierte, por la noche ó por la mañana, de desembarazarse del aparato.

A los campesinos, cuando se sienten muy fatigados al término del día, se recomienda especialmente esta aplicación: mucho mejor que el pediluvio frío quitará toda fatiga á sus pies.

Si soléis tener los pies fríos, ensayad este fajamiento de noche. Muy á menudo lo he recomendado con éxito á las personas que sudan mucho por los pies, pero siempre después de precederle de muchos baños de vapor de pies.

b) *Fajamiento de rodillas.*

El envoltorio, practicado como se acaba de explicar y remontado hasta por cima de las rodillas, da mucho mejor resultado que el fajamiento de pies solo.

La tira de tela mojada que se arrolla en torno de los pies, se continúa y prolonga hasta envolver también las

rodillas, después se recubre todo el aparato con un muletón cualquiera, como ya se ha indicado más arriba.

El procedimiento y duración de esta aplicación se arreglan según los principios enunciados en la letra *A*.

No me cansaré de aconsejar este fajamiento para eliminar el calor de lo alto del cuerpo, para hacer desaparecer una gran fatiga, especialmente para desembarazar de vientos molestos y de gases mucho tiempo detenidos.

No se debe confundir esta operación con la que consiste en estar en el agua hasta por cima de las rodillas, y de la que se ha tratado á propósito de los medio-baños. Esta última operación tiene una acción confortante y de ningún modo revulsiva.

5.º—Fajamiento inferior.

Se llama así porque se emplea principalmente contra las enfermedades del bajo vientre y de las piernas: empieza por bajo de los sobacos y desciende hasta más allá de la punta de los pies. Las espaldas y brazos no están sometidos á la aplicación; quedan libres, pero deben, cuando el paciente esté en la cama, estar bien cubiertos con la camisa ó con un vestido más caliente, á fin de que el aire no penetre por arriba.

He aquí cómo se emplea el fajamiento inferior: sobre la sábana de la cama que cubre el colchón ó jergón, se extiende larga y ancha manta de lana. El lienzo que va á servir para el envoltorio debe ser bastante grande para arrollarse lo menos dos veces, en algunos casos 3-4 veces, en torno del cuerpo y llegar hasta más allá de la punta de los pies (doble, triple, cuádruple rollo). Se toma el lienzo, plegado, si se quiere, en dos, se le moja en agua fría, se le retuerce bastante para que el agua no gotee, y después se le despliega en forma de rectángulo

sobre la manta de lana ya dispuesta. En seguida el paciente se extiende sobre esta cama húmeda y se envuelve en el lienzo mojado, cuyos dos extremos, cruzados sobre el pecho y el vientre, se ajustan bien y no dejan libre absolutamente ninguna parte del bajo vientre. Después se arrolla del mismo modo alrededor del cuerpo la manta de lana para librar al paciente del aire. El excedente por la parte de abajo del lienzo y de la manta, se echa sobre los pies. Todo se recubre con unas mantas de lana que le rodean con mucho cuidado. La mayor parte de tiempo los pies exigen una manta suplementaria.

Esta operación no es tan complicada como parece en la descripción. Puede hacerse fácilmente si el enfermo, vestido de calzoncillos y hallándose fuera de la cama, se rodea él mismo del fajamiento húmedo y se acuesta entonces sobre la manta extendida. En tal momento, y para que todo se haga pronto y sin tardanza, cualquiera puede ayudarle para ordenar el fajamiento húmedo y cruzar los extremos, ceñir exactamente la manta y añadir la demás ropa.

Naturalmente, la operación produce algún embarazo; pero creo que siempre es más sencilla y más fácil que el fajamiento por medio de largas tiras preparadas exprofeso, de que nunca uso en los envoltorios más ó menos considerables.

Se puede aprender la operación por medio de la práctica. Conozco personas que, sin dificultad y en muy poco tiempo (lo que es muy esencial), saben prepararse y aplicarse todos los fajamientos de gran dimensión.

Coloquemos aquí una observación que calmará á quienes la lectura de estas páginas produzca carne de gallina.

Si el agua fría os es antipática y poseéis poco calor natural ó nervios muy delicados, mojad entonces sencillamente el fajamiento en agua caliente.

Por otra parte, de este modo prefiero obrar, sin prescribirlo en absoluto, con las personas delicadas, débiles, anémicas, especialmente con los viejos.

La aplicación del fajamiento inferior dura una hora ú hora y media, y á veces dos. Al frío que se hace sentir al principio sucederá en seguida agradable calor.

Los pobres, las gentes sencillas y los aldeanos pueden simplificar mucho todo esto. Tomarán un saco viejo, ya usado y, sin embargo, un poco rígido y duro; le mojarán en agua, le retorcerán y se meterán en él hasta por bajo de los brazos, como se meten el pantalón. Con este traje primitivo se extiende el paciente sobre la manta de lana de la cama, en la cual se envuelve y se le cubre bien. Centenares de personas han ensayado el saco húmedo; á vosotros también os hará bien; ¡no dejéis de hacerlo!

El efecto del fajamiento inferior, que siempre se asocia á otras aplicaciones, es múltiple: además de recalentar, tiene una acción resolutiva y eliminadora que especialmente ejerce en el bajo vientre. Ordinariamente se acude á este adminículo en los tumores de pies, en los estados de gota y reumatismo, en las afecciones renales, calambres, flatulencia, etc., etc.

En vez de agua pura, caliente ó fría, empleo frecuentemente un cocimiento de flores de siega de heno, de heno agrio, de paja de avena, de ramas de pino. El heno agrio reemplaza á las flores de siega de heno; pero los dos sirven en las afecciones de las vías urinarias y prestan su concurso en el tratamiento de la piedra y de las arenillas.

El cocimiento de paja de avena siempre ha probado bien en el tratamiento de dolores reumatismales, de la piedra y de las arenillas. El cocimiento de las ramas de pino sirve á las naturalezas débiles para despedir las flatuosidades y curar los estados espasmódicos más diversos del bajo vientre.

6.º — El medio-fajamiento.

Esta es la envoltura que se emplea y se cita más que todas las otras. Constituye por sí sola un tratamiento completo, es decir, obra sobre todo el cuerpo sin que haya que acudir á otras aplicaciones. Aumenta el calor propio ó atrae afuera el calórico superfluo, según es corta ó larga su aplicación. Tiene gran valor: lo que el mulo de lanza es para los carros, el medio-fajamiento lo es para todos los demás fajamientos.

El poder cualquiera tomarlo y aplicárselo, hace que se halle tan extendido y que sea tan apreciado. Empieza á arrollarse por los sobacos y termina por cima de las rodillas. Se dobla una tela gruesa en cuatro ó en seis dobleces, de modo que tenga la anchura deseada y pueda arrollarse alrededor del cuerpo: se la moja en agua, se la retuerce y se la aplica con cuidado; después una manta de lana substrae del aire este fajamiento, y otras varias mantas proporcionan el calor necesario.

Las personas débiles y de cierta edad, en una palabra, las personas anémicas, cuyo calor propio no se eleva muchos grados sobre cero, pueden y hasta deben tomar esta aplicación con agua caliente.

Los pobres y gentes sencillas del campo pueden, en vez del lienzo cuádruplo ó séxtuplo, tomar un saco viejo, que mojarán y aplicarán á lo ancho.

Dura la aplicación, según la prescripción, una hora ú hora y media, y á veces dos horas.

Si las personas sanas usasen cada ocho días, ó al menos cada quince, el medio-fajamiento, evitarían perfectamente multitud de enfermedades. Ejerce una acción favorable y depurativa sobre los riñones y el hígado, y también sobre el abdomen, que libra de ventosidades retenidas, de gases importunos, de materias que han permanecido en él mucho tiempo y del agua superflua. La hidropesía, las afecciones del corazón y del estómago (que proceden frecuentemente de la expansión de gases hacia lo alto y que cesan inmediatamente después de la desaparición de éstos) no vienen nunca á molestar á los amigos del medio-fajamiento. Conozco á muchísimos de estos amigos fieles que pasan muchas noches metidos en este estuche y duermen en él como bienaventurados hasta por la mañana.

Este tópico admirable se aplica de muy diversos modos en las hinchazones del estómago, en las enfermedades del corazón y de los pulmones, en diferentes enfermedades de la cabeza y de la garganta. Se hallarán detalles en la parte tercera, en una serie de casos de enfermedades.

Cuando dudo respecto al estado patológico de un paciente; cuando no reconozco claramente el asiento del mal, mi mejor consejero y guía es el medio-fajamiento. No puedo ser más explícito en este asunto.

A las personas cuyo bajo vientre se halla debilitado por cualquier causa, recomiendo friccionar el abdomen con grasa de puerco ó aceite alcanforado inmediatamente antes ó después del empleo del medio fajamiento. En casos de espasmo mando poner á veces bajo el fajamiento un simple lienzo empapado en vinagre sobre el cuerpo.

7.° — La camisa mojada.

He elegido este procedimiento de aplicación, porque no podrá ser mal comprendido ni aun de las gentes más sencillas.

Se moja en agua una camisa ordinaria de lienzo, se retuerce convenientemente y se pone, como de costumbre. En seguida se acuesta el paciente sobre la manta desplegada, en la que se envuelve con mucho cuidado, y se cubre con otras mantas.

He conocido á un hombre que hallaba este procedimiento aún muy molesto. Se ponía en camisa en un baño, mandaba que le echasen una regadera de agua sobre la camisa y el cuerpo; después se envolvía ó se hacía envolver en las mantas de lana. Este fajamiento, el primero y el mejor de todos, le sentaba muy bien y se deshacía en elogios de él: — ¡Ah, hace dormir bien, produce alegría, despierta el espíritu y refresca el cuerpo!

Se conserva la camisa mojada durante una hora ú hora y media, ó dos horas. En cuanto á su acción, la experiencia me ha enseñado que abre los poros y limpia á modo de un emplasto anodino; calma, hace desaparecer las congestiones y los espasmos, produce un calor uniforme, y á consecuencia de su favorable influjo sobre la piel, mejora el estado general de la salud. Le he empleado con éxito especial contra las afecciones mentales, la danza de San Vito en los niños, y en otras enfermedades semejantes, especialmente en las enfermedades de la piel. Si era necesario en estos últimos casos producir fuertes secreciones, provocar erupciones, como la escarlatina, etc., entonces mandaba mojar la camisa en agua salada ó en agua mezclada con vinagre.

8.° La capa española.

Yo no he inventado esta denominación, pero tampoco tengo razón plausible para modificarla, aun cuando parezca mal á ciertos lectores.

La capa española, llamada también gran fajamiento, ó fajamiento completo, constituye, como el baño completo y el medio-fajamiento, una aplicación completa é independiente, que obra sobre todo el organismo. Esto no impide que, en enfermedades graves y peligrosas, se la emplee alternativamente con otras aplicaciones de agua.

¿En qué consiste el fajamiento completo?

De lienzo grosero, de tela de estopa, se hace una especie de capa parecida á una gran camisa con mangas, completamente abierta por delante, y que desciende hasta los pies ó más: una especie de bata de tela. Se moja la capa en agua fría, ó para las personas débiles, anémicas, de edad, *hidrófobas*, en agua caliente; después se retuerce y se pone como una camisa, y bien ceñida se cruza por delante. La cama se debe haber dispuesto de antemano con las mantas de lana para recibir al paciente. Para esto se ha extendido á lo ancho una grande y ancha manta de lana, ó bien dos mantas más pequeñas, sobre el colchón ó jergón. Se acuesta el paciente encima y se hace envolver apretadamente en las mantas de lana, y cubrir después con la demás ropa. Es necesario poner á toda prisa el vestido mojado y envolverse en seguida en la lana, á fin de que el paciente esté, lo menos posible, expuesto al aire fresco.

Un día vino á mí un hombre que padecía de toda clase de enfermedades: congestiones, ventosidades, hemorroides le molestaban, y una hipertrofia del corazón le causaba gran angustia. Se acostumbró á usar

una ó dos veces por semana la capa española, y al poco tiempo habían desaparecido todas sus enfermedades como por encanto. Desde entonces la capa española es su remedio universal: como no puede perder mucho tiempo, se la pone al acostarse y la arroja cuando despierta, ya en medio de la noche, ya por la mañana. Para más comodidad se ha mandado hacer de una tela fuerte de lana una segunda capa española, que le sirve de manta de lana y le dispensa de la asistencia de otra persona para aplicar el gran fajamiento.

Dura este fajamiento una hora, hora y media, ó dos; se determina según la fuerza, y, sobre todo, la obesidad del individuo. Para un infeliz aldeano basta una hora ú hora y media, mientras que se puede, sin vacilar, prescribir dos horas para un cervecero ó tabernero.

¿Queréis saber si y cómo ha obrado la capa española? Examinad el líquido en el que debe el fajamiento lavarse cuidadosamente después de cada aplicación; le hallaréis todo turbio; sí, y os asombraréis, y apenas podréis creer cuántas materias inmundas y supérfluas puede absorber la capa española.

Conozco casos en que el fajamiento de tela blanca quedó completamente amarillo, no pudiendo desaparecer por ninguna lejía; fué preciso blanquearlo en toda regla.

La capa española dilata muy dulcemente, pero por completo, los poros sobre toda la superficie cutánea, y atrae todas las substancias malsanas, las mucosidades, etcétera. Inútil es decir cuán favorablemente obra sobre la temperatura normal del cuerpo, sobre el estado general de la salud.

En particular prescribo este gran fajamiento en los catarros generales (que invaden más ó menos todo el

cuerpo), en la fiebre pituitosa, la podagra, la enfermedad articular, la viruela, el tifus, y también para prevenir los ataques de apoplegía, etc. Se le encontrará recomendado á menudo en el tratamiento de las enfermedades (tercera parte de este libro.)

Si mojáis la capa española en un cocimiento de flores de heno, de paja de avena, de ramas de pino, producirá excelentes servicios en las enfermedades (gota, piedra, arenillas, etc.) cuya cura es debida especialmente á estas plantas.

AGUA EN BEBIDA.

Diré en pocas palabras mi modo de ver en esta cuestión. Me separo de dos extremos, es decir, de dos opiniones que exceden la justa medida. Hace algunos años había furor sobre quién bebería más agua: el que más litros bebía, lograba la victoria. Tragar 8, 12, 16, 20 litros de agua al día era muy frecuente: todavía hoy más de uno se imagina que es saludable beber mucha agua. Por lo demás, prefiero este capricho á la idea de creer que una cantidad de 6, 8 y 10 litros de cerveza no es demasiado líquido para los alimentos que se toman durante el día.

Las gentes del extremo opuesto pasan semanas y meses sin probar una gota de agua, porque creen insano beber agua, y se guardan bien de tocar al vino ó á la cerveza, por la razón de que los espirituosos son venenos. Como los hombres pierden á veces el sentido común, se privan de todo juicio sano, reniegan del sentimiento natural y del instinto, al que los animales obedecen ciegamente. ¿Es esto razonable?

El reloj, algunos minutos antes de sonar, da una se-

ñal. ¿Habrá el gran Maestro, nuestro Creador, hecho una obra mala, una obra incompleta? ¿Serán los hombres los que han desordenado su orden admirable? Sí, indudablemente. El Creador, infinitamente sabio, deja al hambre y á la sed que den la señal, cuando es necesario comer ó beber. El cuerpo humano, reloj tan perfecto, marcharía y sonaría muy bien, si no mediara la necedad de los hombres, que arroja arena, suciedades y otras cosas superfluas en el rodaje, y turba de ese modo y quizá destruye su marcha regular.

Cuando los animales domésticos y los salvajes sienten hambre, van á buscar su alimento: cuando la sed se manifiesta, corren á la límpida fuente. Al punto que satisfacen la necesidad, cesan de beber y de comer, y no tocan á nada.

Del mismo modo en la vida bien arreglada se conduce el hombre que no está mimado, ya esté enfermo ó sano.

He aquí, por lo tanto, nuestro principio único y soberano en esta materia, principio preciso que todos debieran seguir. *Bebed siempre que tengáis sed, y nunca bebáis demasiado.*

Conozco personas que, en toda una semana quizás, no prueban una gota de agua, mientras que otras toman de desayuno su vaso de agua tradicional y se contentan con él para todo el día. Jamás tienen sed, y esto se explica, porque el cuerpo recibe diariamente cierta cantidad de agua contenida en los alimentos. Si prescindimos de los grandes acaloramientos del estío, ó de los ardores internos, que de ordinario anuncian una enfermedad, es necesario confesar que la sed propiamente dicha rara vez acomete á la mayoría de las gentes, y siempre es para mí un misterio cómo tantas personas pueden, no

obstante, sin tener necesidad, inundar su estómago. Esto no se hace impunemente [1].

Bebed siempre que tengáis sed y nunca bebáis demasiado. Los campesinos no gustan de los chaparrones; pretenden que no son fecundos y que causan más daño que beneficio. Por el contrario afirman, que las brumas espesas de la mañana, que humedecen la gorra de los trabajadores, son mas favorables porque contribuyen á la vegetación y aumentan sus productos.

El cuerpo humano, y en especial el estómago, necesita flúidos, para extender y multiplicar de cuando en

1 Digamos también una palabra acerca de la bebida en la mesa, sobre todo en la comida principal del medio día. Esta observación se refiere, no tanto á los campesinos, cuanto á los habitantes de las ciudades y á los que viven en el gran mundo. "Beber en la comida„ como se dice, no es bueno. Conozco médicos, especialmente los de la antigua escuela, que no se lo aconsejan á los sanos y que se lo prohiben á sus enfermos. Si meditáis y sabéis aprovecharos de la experiencia, comprenderéis que todos los que en la mesa beben mucha agua, cerveza ú otra cosa, en una palabra, todos los bebedores, se quejan siempre de mala digestión. Y no puede menos de suceder así; ¿qué queréis?

Mientras se mastica el alimento en la boca, es ó debe ser mezclado y penetrado por la saliva que para esto producen glándulas especiales. No sería prudente tragar algo sólido, es decir, introducirlo en el estómago, antes de que se haga, y bien, el trabajo preparatorio tan importante de la masticación. Los alimentos así preparados se empapan en el estómago con jugo gástrico. Cuanto más puro es este jugo, más natural y bueno, mejor es la digestión y sus resultados; es decir, los jugos y substancias nutritivas, preparados por la digestión y puestos á disposición de la naturaleza, podrán elaborar y perfeccionar las diferentes partes constitutivas del cuerpo.

Ahora bien, si alguno absorbe un alimento y lo riega entonces con un liquido, ya sea agua, vino ó cerveza, este ali-

cuando el jugo gástrico y dominar de este modo todo el contenido sólido. Manifiesta sus deseos pidiendo dulcemente un poco de agua, ó pidiendo enérgicamente mucha, según las necesidades. Es preciso escucharle siempre, ya esté enfermo ó sano, pero no darle nunca más de lo razonable; pequeñas cantidades, en intervalos convenientes: en estado de enfermedad, principalmente en la fiebre, es bueno dársela á menudo, pero poca, por ejemplo, una cucharada cada cinco ó diez minutos, más bien que un vaso lleno de una vez, lo que, en vez de apagar la sed, añadiría al mal ya existente nuevas incomodidades.

---

mento ya no será penetrado de un jugo gástrico enteramente puro, porque con él se halla mezclada una cantidad más ó menos considerable de agua, vino ó cerveza.

Si durante la comida repetís 6-8 veces este riego, destempláis por una parte el jugo gástrico, hasta el extremo de que ya no puede servir para secundar la digestión, y por otra parte atiborráis el estómago de un bolo alimenticio mezclado de 6-8 maneras diversas, que en vez de nutriros os servirá de tormento. ¡Quejaos entonces de mala digestión! ¡El estómago es el que debiera quejarse!

Pero entonces, ¿cómo arreglar la bebida? Si antes de comer tenéis sed, bebed. Por medio de la sed se manifiesta la falta de jugo. Además, el líquido segregado por el estómago es espeso y soporta una rarefacción.

Durante la comida no conviene beber, ó por lo menos beber muy poco, para que el flúido gástrico permanezca puro y penetre el último bocado del alimento absorbido.

Pasado cierto espacio de tiempo después de la comida y pidiendo de nuevo la elaboración del bolo alimenticio líquido gástrico, en otros términos, si á la una, dos ó tres horas, después de comer, tenéis sed, podréis entonces beber con moderación.

He hablado acerca de esta materia con muchos médicos distinguidos. Todos son de mi parecer y atribuyen las numerosas enfermedades del estómago, en gran parte, á los excesos cometidos en este asunto.

Termino con un ejemplo de mi procedimiento. Cuando uno sufre de constipación, un gran calor tortura el bajo vientre, sed devoradora abrasa al pobre enfermo: podría, dice, beber 2, 3, 4 vasos de agua seguidos; es como si los echase en un horno. Lo creo, sí; la masa de agua llega al estómago, y sin tocar á la parte enferma y sin ejercer en ella favorable influencia, corre rápidamente á través del cuerpo, arrastrando consigo notable cantidad de jugo gástrico, que, sin embargo, sería indispensable. En vez de dar al enfermo tantos vasos de agua, dadle de beber una cucharada de agua cada media hora, y conseguiréis un resultado muy diferente, resultado de un tratamiento razonable.

La pequeña cantidad de agua es prontamente absorbida por el jugo gástrico y se mezcla fácilmente con él. Repetirla cada media hora proporciona un jugo más abundante, que en su circulación regular refresca el cuerpo, recorre las entrañas y, por su acción emoliente y resolutiva, termina rápidamente los constipados. Infinitas personas han seguido en esto mi consejo, y su enfermedad ha desaparecido en poco tiempo. *¡Probatum est!*

En nuestros días se ha escrito y hablado mucho de los efectos del agua caliente bebida (30-35° R., temperatura del café y del té), especialmente en las enfermedades crónicas. Yo mismo he obtenido buenos resultados en multitud de enfermos. ¡El honor debe tributarse al que lo merece! Si alguno quiere alabar el agua caliente á expensas de la fría, ¿quién se atrevería á juzgarle ó hasta condenarle? Es cuestión de gusto. Pero la experiencia me ha enseñado que el agua fresca y viva (no muerta) hace los mismos ó mejores servicios. Por mi parte la prefiero al agua tibia ó caliente. Elija cada cual según su gusto.

SEGUNDA PARTE

FARMACIA

¡Benedicite, universa germinantia in terra, Domino!

"¡Plantas, que nacéis de la tierra, bendecid todas al Señor!„

(Dan., III, 76.)

NOCIONES GENERALES Y DIVISIÓN

Hay una cosa que es lo que más profundamente detesto, y es la medicina oculta, el tráfico de recetas que pasan por ser arcanos del inventor. Deseo, en esta materia, hallarme al abrigo de cualquier reproche. Por esta razón abro, en esta segunda parte de mi TRATADO, los cajones de mi farmacia á todo el mundo, y á cualquiera permito que aproxime sus ojos ó su nariz á la última cajita de té y al más pequeño frasco de aceite [1].

Toda farmacia contiene fondos importantes; en la mía casi nada hay de valor. Lo confieso voluntariamente, y considero este hecho, que podría quizá censurárseme, como una gran ventaja para mi farmacia.

Casi todos mis tés, extractos, aceites, polvos, proceden de hierbas apreciadas en otros tiempos, y que en nuestros días han sufrido el desprecio común y se venden á precios burlescos. Son las que el Señor, en su bondad, hace crecer en nuestros jardines, en la campiña, en redor de nuestras casas, en lugares aislados y

1 No me he reservado, con objeto de evitar abusos, más que la receta del aceite excretivo, que se emplea para uso externo, nunca interno, en casos particulares.

poco frecuentados. La mayor parte de estas hierbas no cuestan un *perro chico*. Así, pues, para los enfermos pobres escribo especialmente este libro, y para ellos practico esta tarea, llena de sacrificios, ó si se quiere me mezclo en el oficio de otros, no esperando más recompensa que la del Cielo. Para los pobres me he dedicado á buscar todas las buenas plantas que en otro tiempo gozaban de la estima de los hombres, abandonando por tal motivo otras atenciones. He pasado muchos años sondeando, analizando, secando, cortando, hirviendo y probando. No hay hierbecilla ni átomo de polvo que por mí mismo no haya experimentado y comprobado su eficacia. Solamente deseo que las plantas, esas antiguas amigas del hombre, recobren de nuevo, al menos para algunos, los honores de lo pasado.

He meditado por mucho tiempo, antes de decidirme á unir á mi TRATADO DE HIDROTERAPIA (siendo la cura por medio del agua suficiente por sí misma) esta farmacia; es decir, el compendio de medios curativos que obran en lo interior con el agua. Quizá despierte dudas acerca de la virtud terapéutica del agua; pero ¿no hay enfermos á quienes un miedo invencible al agua aleja de la cura necesaria, sobre todo si esta cura ha de durar mucho? He querido facilitar á estas personas el tratamiento por el agua, es decir, reducirle, simplificarle, hacer más breve su uso. He aquí por qué uno el tratamiento interno (medicamentos) al tratamiento externo (del agua). La acción simultánea de los dos será más eficaz.

El lector, al recorrer los diferentes artículos del Tratado farmacéutico, verá en seguida que los remedios internos tienen, como los medios hidroterápicos, el triple objeto de *disolver* dentro del cuerpo los elementos morbosos, *eliminarlos*, y después *fortificar* el organismo. Por

esta razón me asiste el derecho de pretender que los dos tratamientos (interior y exterior), lejos de excluirse, se ayudan mutuamente. Debo prevenir una ilusión: no se debe pensar que es preciso con todo rigor someterse á la cura del agua; pero tampoco nos debemos figurar que á cada momento sea necesario usar muchos medicamentos internos, lo que sería un doble error. La regla de oro que hay que seguir en todo y siempre, es esta: *Usar con moderación de los medios curativos, ya sean externos, ya internos* [1].

De intento he guardado silencio acerca de las plantas de dudosa eficacia, como la malva, el palo de regaliz, etcétera; de las que ejercen acción algo perjudicial para el estómago, como las hojas de sen, el lúpulo, etc., y en fin, de las plantas venenosas [2].

---

1 Muchos enfermos suponen que se recobra la salud por medio de muchas drogas, píldoras, etc. He conocido un médico, muy recomendable, que escribía muy pocas recetas y que á menudo lamentaba la necedad de las gentes que, sin pensar en la autoridad del médico, piden á gritos medicinas. "Cuando me venían estos tontos, decía, que no cesaban de importunarme, les recetaba píldoras de miga de pan mezclada con cualquier cosa inofensiva, que olía á farmacia; las tragaban con ansia, y cuando volvía á verlos, las *excelentes* píldoras casi siempre habían producido los más felices resultados.„

2 Una palabra acerca de los dulces y las golosinas. Me indigna oir hablar de hombres que las usan pueril mente. Si son niños los que se deleitan con ellas, los compadezco, y lamento la imprevisión y poca vigilancia de sus padres. Sería crimen imperdonable dar estas cosas á los enfermos. Soy opuesto absolutamente y sin reserva alguna á todas las golosinas, por mucho nombre y reputación que tengan y de cualquier farmacia que salgan, y que se recomiendan para catarros, tos, males del estómago, ó para todo lo que es posible imaginar. ¡Se puede dañar con esto de un modo radical el estómago y otras cosas!

¡Qué bueno es Dios! Tal es el grito natural que sale de mi corazón. No sólo Dios hace crecer todo lo necesario para la conservación de la vida y el mantenimiento diario del cuerpo, sino que también, en su infinita sabiduría, que todo lo obra con número, peso y medida, hace germinar en cantidad innumerable las plantitas que alivian al hombre en los días del sufrimiento y que curan el cuerpo en el lecho del dolor.

¡Cuán bueno es Dios! Seamos reconocidos y vayamos á buscar las plantas que el Creador ha dotado de verdadero perfume, y que por su olor aromático nos incitan con tanta gracia. Y cuando las cojamos, demos gracias á nuestro Padre, infinitamente amable, que está en los cielos.

Nuestra farmacia doméstica deberá tener cuatro separaciones principales y otras muchas secundarias. He aquí lo que se pondrá en las principales: en la primera, las tinturas; en la segunda (la más espaciosa), las diferentes clases de té; en la tercera los polvos, y en la cuarta los aceites.

Los compartimientos accesorios recibirán, en buen orden, lo que no se contiene en los cuatro títulos superiores. En uno de los compartimientos estarán los pedazos de lienzo (siempre bien frescos y bien limpios) que deben servir para curas y compresas; después viene el algodón, etc.

Las tinturas y aceites deben conservarse en frascos; las diversas clases de té y de polvos, en sólidos cucuruchos de papel, ó mejor en cajitas. Si mandáis hacer cajas nuevas, dad á todas una forma oblonga, pero de diferentes dimensiones, á fin de que estén allí como una tropa de soldados bien alineados. Esto agrada á la vista y da á vuestra farmacia un aire de distinción que le

sienta bien. Instaladlo todo en un lugar fresco, pero no húmedo ni muy extraviado.

Poned en cada vaso, frasco, caja ó cucurucho el nombre exacto y bien legible de lo contenido. Disponed después, por orden alfabético, los diversos remedios en sus compartimientos respectivos, de modo que en primera línea figure lo que empieza por A, como Aceites, Ajenjo, Alumbre; y al fin lo que empieza con las últimas letras del abecedario, como Valeriana, Violeta, etc.

Gran orden debe reinar ante todo en la farmacia. Todo extranjero, que nunca haya estado en ella, deberá poder hallar en seguida el frasco ó el té que precise. Conservadlo después muy aseado: que no se descubra en ninguna caja, no digo ya una capa de polvo, pero ni siquiera un átomo: los frascos, aun los de aceite, no deben estar manchados de esos apéndices grasientos y aceitosos que se parecen á cabellos negligentemente peinados. Nada deshonra tanto una casa como la suciedad. Notadlo bien; dos cosas hay que autorizan á juzgar toda casa sin gran riesgo: si estas dos cosas se hallan en buen estado, se puede deducir que todo lo demás se halla arreglado; si, por el contrario, no lo están, se deducirá que todos los huéspedes de la casa son personas mal educadas. ¿Sentís impaciencia por conocer estas dos cosas? Helas aquí: la farmacia y las comodidades.

Estará más seguro el orden de la farmacia confiando su cuidado y su responsabilidad á la madre de familia ó á un hijo inteligente, ó también á la hija que sea más amiga del orden y de la limpieza. Ésta hará del aseo minucioso una cuestión de honra, y no economizará ni la escoba ni el plumero. Si cumple bien su tarea, lo que es una fuente de bendiciones para la casa y sus huéspedes, podrá aplicársele alegremente las palabras del Di-

vino Maestro: "Lo que hiciéreis al menor de mis hermanos, á Mí mismo lo habréis hecho. „

He indicado en un apéndice, al fin de esta parte de mi trabajo, lo que casi debe contener una pequeña farmacia doméstica. Condeno todo lo superfluo, pero se puede ocasionalmente añadir uno ú otro remedio.

Sólo me resta decir una palabra acerca de la preparación de las tinturas, tes y polvos.

1.º TINTURAS Ó EXTRACTOS. — La substancia ó jugo medicinal de una planta puede ser extraída ó separada de diversos modos; pero la mejor concentración de este jugo se halla en lo que llamamos *tinturas* ó *extractos*. Se obtienen estos productos de la manera siguiente:

Entre las hierbas y las bayas cuya esencia se quiere obtener, se eligen las mejores, las más maduras y menos defectuosas. Se secan al aire libre en una tabla, siempre (téngase muy presente) á la sombra, nunca al sol. Mientras se secan se hallarán muchas partes que se deben rechazar como impropias. Cuando las hierbas ó bayas están ya bien secas, se reducen á partículas, se cortan y se pilan para meterlas en seguida en una botella: después se llena la botella de aguardiente de cereales (lo prefiero á todos los demás), ó en su defecto, de espíritu de vino, ó hasta de aguardiente de frutos: entonces se tapa herméticamente la botella, y se coloca por cierto tiempo en un lugar templado [1]. A mí me ha sucedido dejar en reposo esta clase de botellas bien tapadas durante un año y más, y no decantarse, sino pa-

1 También se pueden macerar en vino las hierbas y bayas que deben servir para extractos. Recuerdo este detalle en tiempo y lugar oportunos. El vino no servirá más que para usarlo inmediatamente, porque no se puede conservar mucho tiempo.

sado este tiempo, el licor saturado del jugo de las plantas para tener el extracto. Pero, en caso de necesidad, se puede usar la preparación después de algunos días de maceración.

Las tinturas se toman por gotas. En ciertos casos, siempre bien determinados, se recurre á la cuchara de café (que llaman de ordinario cucharita, y á su contenido cucharadita), ó á la cuchara de comer (nombrada á menudo gran cuchara, ó cuchara sencillamente). Esta última medida se ha tenido presente siempre que se trate, sin calificativo alguno, de cuchara ó de cucharada.

2.° Tes. — Cuando en tiempo seco volvéis del campo ó salís para ir á ver vuestros trigos, dad un ligero rodeo y coged alguna que otra planta medicinal. Preferid las hierbas que brotan en terreno seco y en la ladera de las colinas bien soleadas. Las plantas cogidas en plena floresencia hacen mejores y más señalados servicios. Muchas de estas hierbas y hierbecillas crecen en nuestros huertos y en nuestros jardines, en torno de nuestras habitaciones y de nuestras dependencias. Para no perder mucho tiempo en la recolección de los simples, enseñad á vuestro niño de diez años ó á vuestra niña cómo se debe hacer. Al mismo tiempo les procuráis un placer. Renovaréis esta herborización todos los años, mientras que distribuiréis la antigua recolección.

Toda madre de familia sabe preparar un té, una tisana cualquiera. Toma, para una taza, un poquito de hierbas secas, cuantas puede coger con tres dedos; pone estas hojas ó flores en su cazo y derrama en él agua hirviendo (infusión), después deja hervir por espacio de algunos minutos (cocimiento) y, en fin, lo cuela y ya está hecho el té.

El té, ó la tisana preparada de este modo, tiene el

gusto más fino y posee perfectamente el aroma especial de la planta empleada. Este, sin embargo, no es el té más fuerte. He aquí mi manera: hago que cuezan y hiervan fuertemente las plantas durante considerable espacio de tiempo, á fin de que todo elemento medicinal penetre bien en el agua [1].

En cada enfermedad particular se indica el modo de tomar las tisanas. Algunas veces es una taza, otras una cucharada (grande ó pequeña), según los casos.

3.º Polvos. — El polvo es el producto que se obtiene machacando ó apilando en un mortero las raíces, hojas, granos ó bayas, en estado seco, de las plantas curativas.

Algunos enfermos, que repugnan la tisana, absorben más fácilmente el remedio en forma de polvo: se les echa sobre el alimento el polvo prescripto, como se hace con la pimienta y la canela, ó bien se les mezcla en la bebida, de modo que ni siquiera lo perciban.

Se taparán herméticamente los frascos de los polvos, para que no caiga en ellos ninguna suciedad.

4.º Aceites. — Indicaremos para cada caso de enfermedad el modo de preparar los aceites que se han de emplear cuando no se pueden comprar en la botica.

Según el modo de conservar los frascos del aceite, se reconocerá el orden y aseo de una casa.

---

1 Esto hace que, por regla general, las expresiones *té*, *tisana*, *infusión*, *cocimiento*, tengan la misma significación en este libro.

LOS REMEDIOS

Los remedios que empleo en el tratamiento de mis enfermos son los siguientes, por orden alfabético:

1. Aceite de almendras.

El aceite de almendras dulces debe ocupar uno de los primeros puestos entre los aceites de la farmacia doméstica. Ejerce en diferentes enfermedades é indisposiciones internas y externas una acción sedativa, refrigerante, resolutiva.

Disuelve las obstrucciones de los bronquios y del estómago: en este último caso restablece el apetito y ayuda á la digestión.

En las inflamaciones, sobre todo cuando se teme inflamación pulmonar, es refrigerante. En estos casos es preciso tomar todos los días por tres ó cuatro veces una cucharadita de aceite de almendras.

En el uso externo se emplea con preferencia este aceite para las diversas enfermedades de los oídos. No conozco mejor calmante y hasta resolutivo para los zumbidos, desgarramientos, calambres de oídos y concreción del cerumen. No hay más que echar seis ú ocho

gotas de aceite en la oreja dolorida, que se tapará en seguida con algodón.

Si á consecuencia de enfriamientos, de corrientes de aire ó de afecciones reumatismales, padecéis de los oídos, echad entonces en uno de ellos de seis á ocho gotas de aceite de almendras, y repetid la misma operación, al día siguiente, en el otro oído, procurando cerrar siempre el canal auditivo con algodón. Cuando hayáis hecho esto durante muchos días, debéis enjuagar la parte interna de los oídos con agua tibia, para observar el resultado, Lo mejor es dirigiros á un práctico, que os tratará con la jeringuilla.

Se untan suavemente con aceite de almendras las hinchazones acompañadas de grandes inflamaciones. Este aceite calma el dolor punzante y disminuye el ardor de la inflamación.

Se emplea también el aceite de almendras para untar las grietas, que á menudo causan mucho daño, así como las llagas procedentes de estar mucho tiempo en la cama, ó de andar á caballo; se nota gran alivio, sea la que fuere la parte del cuerpo dolorida. A falta de aceite de almendras sirve el de aceitunas.

2. Aceite excretivo.

Hay casos en que los elementos morbosos se acumulan en tanta abundancia en el cuerpo, que es muy difícil resolverlos y arrojarlos por completo. Mas no por esto se debe dudar de la eficacia del agua y de sus diversas aplicaciones. Más bien se debe preguntar: el enfermo, en especial si es de naturaleza débil, ¿no repugnará las numerosas operaciones de agua ó su larga duración? Porque entonces todo trabajo es perdido. Tal idea se me ha

ocurrido muchas veces, y ciertas experiencias me han obligado á hacer repetidas investigaciones.

Un día se me ocurrió que más de una vez los dolores internos han desaparecido á consecuencia de una erupción externa. Entonces me pregunté si no habría medio de producir artificialmente una erupción para dar salida á los elementos morbosos encerrados en el cuerpo; llamándolos á la superficie de la piel, se facilitaría el trabajo de la cura por el agua [1].

Acabé por descubrir, después de muchos ensayos, un aceite que bajo este aspecto hace servicios señalados y produce á veces resultados sorprendentes. Ya he dicho que este aceite no es de necesidad absoluta, no es una condición *sine qua non* de la cura, porque el agua, absolutamente sola, puede hacer todo el trabajo; pero ayuda y activa poderosamente la obra difícil de la disolución y eliminación.

No se emplea este aceite más que á lo exterior, y sólo en casos en que se puede obtener de un modo fácil una eliminación ventajosa de los elementos morbosos. La acción de este aceite no daña en lo más mínimo, y es purgante y radical; arroja maravillosamente los rebeldes que están en el cuerpo y en la sangre.

Algunos ejemplos darán idea del modo de emplear este aceite.

Cualquiera se queja de tener los ojos malos: tiene la vista enrojecida y no puede soportar la luz del día; arroja muchísima legaña, y sufre horriblemente. En este caso fricciono ligeramente la superficie de la piel detrás de las orejas (pabellón de la oreja y occipucio), para re-

1 Enfermos que habían estado en un establecimiento hidroterápico pretendían que la aparición de una erupción externa era una señal cierta del éxito de la cura.

calentarlo un poco; después derramo suavemente tres ó cuatro gotas de este aceite sobre la parte recalentada. A la media hora el paciente ya conoce el efecto: una ligera tensión é inflamación. Después de veinticuatro horas aparecen innumerables pustulitas, que van creciendo en proporción de la cantidad de los elementos malsanos que hay que alejar; más tarde se secan, se cambian en costras y acaban por caer por sí mismas. Si el primer ensayo no hace efecto, es decir, si el aceite no produce su acción á las treinta horas, se pondrán de nuevo algunas gotas en el segundo día en la parte enrojecida. Esta vez no tardará en mostrarse la eficacia, y el veneno, que ha causado la inflamación de los ojos, será en seguida atraído afuera. En toda una serie de casos análogos los dolores desaparecieron á las dos horas, y en poco tiempo los ojos quedaron claros y sanos.

Una persona sufre un violento dolor de muelas: las encías están hinchadas, la mandíbula padece un dolor punzante, que se extiende á toda la cabeza. Como en el ejemplo anterior, se pondrán algunas gotas de nuestro aceite detrás de las orejas, ó sobre la nuca, y con toda seguridad se obtendrá un ventajoso resultado.

Este aceite tiene una particularidad especial: en su primer trabajo hiere el lugar friccionado; después, cumplido su deber principal de la excreción, cura, en un segundo trabajo, muy bien y muy pronto, la lesión hecha al principio.

No considero de ningún modo este aceite como una receta oculta, y ya he comunicado su composición á algunos amigos; pero para prevenir los abusos de diversas especies, he preferido, entre tanto, no entregarlo á la publicidad.

3. Aceite de clavo.

Tiene la misma eficacia que el de almendras y el de la ensalada, con los cuales se mezcla muchas veces.

Sobre todo me ha mostrado su utilidad en la evacuación de gases pútridos, de jugos y de elementos corrompidos del estómago.

Se toma, de ordinario, el aceite de clavo sobre azúcar, de cuatro á seis gotas, una ó dos veces al día.

4. Aceite de lavanda.

El aceite de lavanda ó el aceite de espliego se vende en las boticas; no debe faltar nunca entre los remedios domésticos.

Se usa dos veces al día, vertiendo 5 gotas en un terrón de azúcar para facilitar la digestión y abrir el apetito.

Las personas que sufren de flatos, de náuseas y de dolores de cabeza procedentes de gases intestinales, harán muy bien en utilizar el aceite de lavanda, como acabamos de indicar.

Para la melancolía y afecciones mentales he empleado muchas veces este aceite con el mejor éxito, y pretendo que en muchos casos la cura dependía únicamente del alejamiento de los gases, que ejercían funesta influencia en el cerebro. Se da, según yo creo, muy poca importancia á estos gases en el tratamiento de los enfermos. Los que han tenido flatuosidades saben decir qué papel desastroso desempeñan los gases, cuando desencadenan su furor dentro del cuerpo.

Se sigue el tratamiento del aceite de lavanda para la falta de apetito, congestiones, vértigos, y en general para todos los males de la cabeza.

5. Aceite de hígado de bacalao.

Un excelente médico del ejército dijo un día delante de mí: «Disputaré acerca del aceite de hígado de bacalao, y sin embargo, el mal ha producido ya muchas veces muy funestos resultados. Hay islas en que el aceite de bacalao tiene eficacia en las afecciones escrofulosas. Fuera de esto, yo no le hago caso.»

Nadie está obligado á este juicio. Por mi parte no hago ningún uso del aceite de bacalao; porque para mí no es un remedio, y temo el mal aceite de bacalao como alimento nutritivo; por tal razón prescribo en su lugar remedios que lo reemplazan ventajosamente, y que en realidad producen lo que se cree produce el aceite de hígado de bacalao.

6. Aceite de olivas.

Léase lo que hemos dicho acerca del aceite de almendras: solamente á falta de éste se emplea el aceite de la ensalada (aceite de olivas). Cuando hay poco aceite de almendras se le puede mezclar con el de olivas.

El aceite de que hablamos debe ser verdadero aceite de olivas; en rigor se puede tomar también buen aceite de colza.

Se usa del mismo modo que el aceite de almendras.

7. Achicoria

(Cichorium intybus, L.)

La achicoria salvaje crece por todas partes; espera á lo largo de los caminos á que cualquiera venga á cogerla. Se la llama algunas veces tornasol, porque sus hojas miran siempre al sol. Esta pobre achicoria, con su tallo

marchito y sus largas hojas de lóbulos angulosos, se parece á un "payaso desgreñado„ en medio de otras plantas. Unicamente sus flores azules, un poco más claras que la corenilla le dan crédito y consideración.

Las apariencias engañan muchas veces; esto sucede con la achicoria, que en realidad vale oro. No tiene olor, pero posee un sabor amargo, más pronunciado en la raíz que en las hojas.

Un cocimiento de achicoria es un resolutivo para las hinchazones del estómago, y quita la bilis superflua. Depura el hígado, el bazo y los riñones, evacuando por la orina los elementos morbosos. Es útil en la atonía de las funciones digestivas, cuando el estómago se halla molesto por algún alimento, etc. El té se toma tres ó cuatro días seguidos, en dosis de dos tazas al día: una antes del almuerzo y otra por la tarde.

En las opresiones del estómago y en las inflamaciones dolorosas de cualquier parte del cuerpo, se aplica al estómago y á las partes doloridas una cantidad de achicoria calentada y envuelta en un lienzo, y se renueva este tópico dos ó tres veces al día.

A menudo se hace macerar la achicoria en espíritu de vino para detener el enflaquecimiento y pérdida de fuerzas, frotando bien, dos veces al día, los miembros atrofiados.

Las raíces de la achicoria tienen absolutamente las mismas virtudes medicinales que el resto de la planta. Se las recoge con más comodidad cuando llueve.

8. Ajenjo.

(*Artemisia absinthium*, L.)

El ajenjo es uno de los remedios estomacales más conocidos, y se toma en forma de tisana, de tintura, ó de polvo.

Tomado en forma de té, elimina los gases del estómago, mejora los jugos gástricos, y de este modo provoca el apetito con la digestión. Es también excelente remedio contra el olor fétido de la boca, cuando este olor procede del estómago.

En las enfermedades del hígado (melancolía) se tomará, en vez de tabaco, una ó dos veces al día, un poco de ajenjo en polvo, para ponerlo en la primer cucharada de sopa ó para extenderlo sobre los alimentos como pimienta. La disminución de la amarillez indicará la mejora del hígado, y el enfermo, cuya respiración estaba como cortada por los gases pútridos aprisionados en el estómago ó por jugos más pútridos aún, volverá á respirar con más libertad.

El ajenjo, utilizado en forma de tintura, puede conservarse por muchísimo tiempo. Del mismo modo que un solo granito de incienso quemado en una brasa llena con su perfume toda una habitación, así una hoja de ajenjo basta para comunicar amargura á todo el contenido de una botella de espíritu de vino, lo que indica con qué fuerza debe obrar la tintura de ajenjo.

Los viajeros que sufren mucho de embarazos gástricos, no deben olvidar su frasco de tintura de ajenjo, fiel compañero.

El té de ajenjo, empleado como agua oftálmica, ha dado ya buenos, excelentes resultados en las enfermedades de los ojos.

9. Alcanfor.

La aplicación del alcanfor es generalmente conocida y practicada. El alcanfor es un buen emoliente, dotado de propiedades dulcificantes, relajantes, calmantes. Se sirve en forma de espíritu y de aceite.

El espíritu de alcanfor se obtiene disolviendo un terrón de alcanfor, tan gordo como una nuez, en un cuarto de litro de alcohol. Sirve no más que para uso externo, para fricciones en contusiones, reumatismos, espasmos. Muchos lo usan también para fortificar algún miembro del cuerpo, y obran bien.

Se obtiene el aceite de alcanfor fundiendo un terrón de alcanfor en aceite de olivas ó de almendras. El aceite así alcanforado es un remedio probado en reumatismos y sufrimientos de las espaldas, y calma los grandes dolores causados por la gota y otras hinchazones y cartilaginificaciones.

10. Áloes.

(*Aloë vulgaris*).

A. ÁLOES EN POLVO.—El polvo de áloes, que se compra en la farmacia, es un remedio muy bueno, interno y externo. Una ó dos pizcas [1] de polvo de áloes, hervidas con una cucharadita de miel, proporcionan una mezcla que limpia radicalmente al estómago, sin el menor inconveniente. El mismo efecto se produce, pero de un modo más intenso, por medio de una tisana de áloes mezclada con otras plantas. La composición se hace ordinariamente de este modo: una pizca de áloes, y de flor de saúco para dos tazas de té; algunas pizcas de fenugriego, y una cucharadita de hinojo. De esta mezcla se hacen dos tazas de tisana, que deben tomarse en el espacio de dos días. El efecto, que nada tiene de violento, se hace sentir á las 12-30 horas, y consiste en abundantes deposiciones.

1 Llamo pizca la cantidad de polvo que se puede coger con la punta de un cuchillo.

Hablaremos en otra parte de la mezcla del áloes con el hipericón y la hierba de San Juan.

El áloe tiene, en el uso externo, una virtud depurativa tan grande como en el interno. ¿Tenéis los ojos enfermos, turbios, sanguinolentos, legañosos, arrojando pus y otras superfluidades? Pues el áloe os proporcionará excelente agua oftálmica. Poned para esto buena pizca de áloes en un frasco de medicina, echad en él agua caliente, meneadlo todo bien y ya tenéis preparado vuestro remedio. Lavaos entonces tres ó cuatro veces al día con esta agua lo interior y exterior del ojo, y no os detengáis por la comezón ó un ligero dolor ardiente, que pueda sobrevenir al principio.

Esta misma agua es igualmente un admirable detersivo para las úlceras antiguas, la carne pútrida, las cicatrices profundas con fuerte supuración. Con este objeto meted un pedazo de lienzo en el agua de áloes y aplicadlo á la parte enferma.

Si una úlcera, ó más bien el flúido acre que de ella mana, impide, en un sitio del cuerpo, volver á nacer la piel, extended encima polvo de áloes, en bastante cantidad para recubrir toda la parte dolorida. Limpiad, con lienzo seco, una vez al día. El polvo, al absorber las substancias morbosas, formará una costra bajo la cual la nueva piel no tardará en mostrarse.

El áloe cura rápidamente las llagas frescas y antiguas. Este remedio limpio y detersivo no perjudica nunca, aunque caiga en los ojos ó en las llagas.

B. LA PLANTA DE ÁLOES. — A los amigos de las flores agrada poner en sus ventanas plantas con flores hermosas y extraordinarias. En una y otra casa se halla, sin embargo, una planta de hojas espesas un poco largas y guarnecidas de púas; rara vez tiene flores; pero si fuese

conocida la virtud de sus hojas, todos querrían tener esta planta en su jardín ó ante su ventana.

¿Y qué virtudes son estas? Una hoja infundida en agua y bebida en una taza en forma de tisana, purifica el estómago y los intestinos. Cuando esta planta se reduce á polvo y se toma de ella una pizca dos veces al día, ejerce una acción eficaz sobre el hígado enfermo y la ictericia.

Si con una cucharadita de miel hervís una hoja de áloes en un cuartillo de agua y tomáis esta bebida á ligeros sorbos, os librará del calor interno, sobre todo cuando se hayan formado granitos en el paladar, ó cuando, á consecuencia del calor interno, se produce ros violenta. Un cocimiento de un pedazo de hoja de áloes, con un poquito de miel, cura el recalentamiento de los ojos, á los que con este objeto es necesario administrar una buena loción. La hoja de áloes es también excelente remedio contra las heridas, los abscesos y las úlceras del cuerpo. Una tisana de áloes y de ajenjo hace arrojar los malos elementos acuosos, de los que fácilmente pudiera resultar la hidropesía, y entona el estómago.

Lo poco que acabo de decir acerca del áloe basta para estimular á todos los amigos de las flores á cultivar un pie de áloes.

II. Altea.

(Althea officinalis, L.)

La tisana de altea se usa mucho contra los enfriamientos. Pero yo la aprecio poco, porque rara vez ha respondido á lo que de ella esperaba. Ya en el cocimiento obtenéis una masa coriácea, que al poco tiempo se convierte en glutinante, lo que debe á menudo quitar el apetito. Jamás recomiendo esta clase de medicamen-

tos. Sin querer decir demasiado, confieso que la hoja y la raíz de altea me son sospechosas. Por esta razón elijo siempre plantas que hacen los mismos servicios, pero de un modo más seguro.

12. Alumbre.

El alumbre es uno de los más francos astringentes. Por esto se emplea sobre todo contra las úlceras pútridas y malignas. Yo mismo le he visto detener el incremento de un cáncer poco desarrollado.

Es necesario siempre tratar por medio del alumbre las uñas metidas en la carne, y que causan tumores y hasta llagas.

Se emplea del modo siguiente: ó bien se pulveriza el alumbre, es decir, se reduce á polvo fino, que se extiende directamente sobre la llaga, ó bien se le disuelve en agua y se emplea la solución en forma de lociones ó de pequeñas compresas.

Cuando las llagas están bien limpias y desembarazadas de pus y de carnes muertas, el alumbre ejerce una acción astringente, desecante y rápidamente curadora.

Cuando sobreviene una hinchazón de las encías con sangre, que parece una alteración escorbútica, ó cuando las encías alteradas toman un color lívido, una solución exteusa de alumbre es un tratamiento excelente.

El mismo remedio sirve, desde hace mucho tiempo, para enjuagar los dientes y la boca y para hacer gargarismos.

13. Angélica.

(Angélica silvestris, L.)

Se hallan en los bosques y prados húmedos plantas que se elevan á 50 centímetros y hasta un metro. Sus

tallos son huecos, y los muchachos se divierten haciendo de ellos flautas. Es la angélica, cuyas virtudes medicinales conocen muy pocas personas.

Una tisana preparada con las raíces, granos y hojas de esta planta, es un excelente remedio contra los alimentos malsanos, y más ó menos envenenados, que se hayan absorbido. Esta planta los arroja.

Los elementos nutritivos que contribuyen á formar la sangre no son todos buenos y sanos, pero el té de angélica elimina de la sangre los elementos malos. ¡Cuántas veces sucede que el estómago es víctima de un frío incómodo! Una taza de té en tres porciones, una por la mañana, la segunda al medio día y la tercera por la tarde, os devolverá el calor.

Cuando el estómago y los intestinos encierran elementos malsanos, ó cuando gases disimulados os ocasionan cólico, entonces la tisana de angélica os desembarazará del mal, sobre todo si la preparáis mezclada con agua y vino. Este mismo té es también el mejor remedio contra las fuertes obstrucciones de los pulmones, del pecho, de los bronquios, y contra la acrimonía (ardor) del estómago.

Con razón puedo recomendar la angélica como un excelente remedio doméstico, y los aldeanos harán muy bien en recogerla todos los años en sus prados y bosques, secarla al aire y conservar en un lugar seco cantidad considerable. Las raíces, granos y hojas, bien secas, pueden también convertirse en polvo, y entonces, tomando todos los días, dos ó tres veces, una pizca de este polvo, se tendrá el equivalente á la tisana.

14. Anís.

(*Pimpinella anisum*, L.)

El anís se recomienda como el hinojo. Su acción sobre los flatos excede en mucho á la del hinojo. Muy á menudo se mezclan los dos remedios.

El aceite de anís y de hinojo se deberá comprar en la farmacia. Basta, para remediar el mal de que hablamos, tomar una ó dos veces al día de cuatro á siete gotas de esta mezcla en un terrón de azúcar.

15. Anserina.

(*Potentilla anserina*, L.)

La anserina crece mejor, como su nombre lo indica, en lugares frecuentados por los ánsares ú ocas. Se la encuentra próxima á las casas, con frecuencia en la margen de los ríos, y más á menudo aún en los campos. Muchos la llaman, atendiendo á su eficacia, *planta espasmódica*. El té de anserina es un remedio excelente contra los accesos de calambres del estómago y bajo vientre. Hasta en el tétanos, contra el cual es tan difícil reaccionar, esta hierbecilla hace muy buenos servicios. Al principio de los accesos, ó más bien desde los primeros síntomas de calambres, se propina al enfermo, tres veces al día, leche muy caliente, cuanto pueda soportarlo el paciente, después de infundir en ella, como para el té, tanta cantidad de anserina cuanta se pueda coger con tres dedos.

Se logra doble resultado si, al tomar el te, se aplican al mismo tiempo, á las partes atacadas de espasmos, tópicos (en forma de cataplasmas) de esta hierba macerada ó calentada en agua.

Jamás ninguna madre de familia deberá dejar de re-

coger y secar bastante cantidad de esta hierba. Por experiencia sabe cuán dolorosos son los calambres y cuánto se sufre viendo sufrir á los suyos sin poder aliviarlos.

16. Arnica.

(*Arnica montana*, L.)

El árnica ó dorónica, de hojas opuestas, posee, en todo el mundo, la reputación de excelente planta medicinal. ¿Por qué muchos que pudieran y debieran saber esto lo disputan? No lo puedo comprender.

La tintura de árnica es tan universalmente conocida y usada en forma de lociones y compresas para la cura de las heridas, que me parece inútil insistir á cerca de esto.

Se compra esta tintura barata en las farmacias: pero cada cual puede también prepararla por su mano. Se recoge la flor de árnica á fin de Junio, ó á principios de Julio, y se pone á macerar en aguardiente ó espíritu de vino. Casi á los tres días ya está preparada la tintura y puede usarse. Esta tintura no debería faltar en ninguna familia.

La planta brota mejor en las montañas, pero también se la encuentra en los llanos, en las faldas de los montes y en los bosques en que se acaban de hacer cortas. Su olor es un tanto fuerte. Las flores tienen mayor eficacia mientras que las raíces son más débiles, y las hojas y tallos más aún.

17. Avena.

(*Avena sativa*, L.)

Sometiendo los granos de avena á una fuerte cocción, se obtiene la virtud medicinal que en ella reside. (Se trata y emplea la cebada del mismo modo.) El coci-

miento así obtenido es nutritivo, fácil de digerir, refrescante en los acaloramientos internos, y forma un delicioso alimento, un excelente confortante para los convalecientes debilitados por grave enfermedad, como viruela, tifus, etc..... Lamento á menudo que se den á los pobres enfermos, cuya sangre se debe purificar y renovar, toda clase de bebidas, pero nunca un cocimiento de avena.

La preparación es sencilla. Se lava 6-8 veces un litro de avena en agua fresca, se la cuece después en dos litros de agua y se deja hervir hasta la mitad. Entonces se cuela el agua y se le mezclan dos cucharadas de miel, y se vuelve de nuevo á cocer durante algunos minutos.

18. Berzas ácidas.

Este plato, bien conocido, es digno de ponerse al lado de los remedios sanitarios.

Cataplasmas de berzas ácidas frescas, recientemente tomadas de la vasija, hacen notables servicios en las heridas, quemaduras, grandes acaloramientos, etc. Es también un detersivo, tópico propio para limpiar úlceras antiguas.

Véase respecto á esto lo que hemos dicho para cada mal en particular.

Este remedio debe ser tanto más apreciado por los aldeanos, por cuanto lo pueden tener fácil y rápidamente á mano.

19. Centáurea.

(Erithræa centaurium, L.)

¡Qué nombres notables daban á veces nuestros abuelos á ciertas plantas! Es que reconocían su valor. La centáurea común (que no debe confundirse con la pequeña

ña centáurea (*gentiana centaurium*), debía ser por ellos muy estimada. El sabor amargo os indica el uso que de ella se puede hacer.

La infusión de centáurea arroja los gases del estómago, destruye los ácidos inútiles y malsanos, bonifica los jugos gástricos, y obra favorablemente sobre los riñones y el hígado. Es el mejor remedio contra el ardor ó la acrimonía del estómago (*soda pyrosis*).

¿Tenéis la sangre turbada, sobre todo os falta sangre (anemia), hay acaloramiento en el estómago, etc....? Recurrid á la centáurea. Esta planta tiene un nombre que designa un valor de oro; pero por nada, socorre á cualquiera.

20. Cola de caballo.

(*Equisetum arvense*, L.)

No puedo recomendar bastante esta planta medicinal: ¡tanta y tan superior es su eficacia! No sólo limpia la vajilla, lo que la hace buscar por las cocineras, sino que también cura igualmente las manchas del cuerpo, en lo interior y en lo exterior.

La cola de caballo hace, en lo exterior, servicios extraordinarios en las llagas antiguas, úlceras fungosas, aun en las lesiones cancerosas y hasta en la carie de los huesos. Tiene una acción detersiva, resolutiva, cáustica, sobre las partes atacadas. Se la emplea, ya en forma de cocimiento para lociones, fajamientos y compresas, ó bien en forma de cataplasma, envuelta en paños mojados y aplicada de este modo á las partes doloridas, ó en fin, en forma de baños de vapor. El modo de usarla se indica en los casos particulares.

Los servicios á lo interior, de la cola de caballo, son aún más múltiples. Una infusión teiforme, que nunca

puede hacer mal, purifica el estómago; se toma una taza de cuando en cuando, pero no todos los días. Calma los dolores de la piedra y de las arenillas de la vejiga, y remedia principalmente los embarazos de las vías urinarias. Bajo este aspecto es única, inapreciable. No hago más que indicar aquí los baños de vapor de cola de caballo, que son un medicamento específico para estas enfermedades, tan frecuentes y dolorosas. No se pierda, pues, de vista esta hierba tan bienhechora, que se puede procurar con tanta facilidad. Los que padecen del mal de que nos ocupamos, deberían beber todos los días una taza de té de cola de caballo, independientemente del tratamiento externo, quizá necesario.

En los desangramientos y vómitos de sangre la cola de caballo se cuenta entre las mejores tisanas. El que esputa sangre deberá tomarla en seguida. Conozco casos en que se ha verificado una tregua completa al cuarto de hora de tomar la cola de caballo.

En los grandes flujos de la nariz se aspira por ella el cocimiento de la cola de caballo muchas veces. Su acción es astringente, y cura pronto.

A las personas que padecen flujos de sangre les recomiendo una ó dos tazas diarias de esta planta.

Tened en vuestra farmacia doméstica cantidad notable de cola de caballo, para que la tengais á mano en casos necesarios, que pueden ocurrir cuando menos se piense.

21. Corteza de encina.

¡Hasta os recomiendo la corteza de encina como remedio! Sí, é importa poco que sea fresca ó esté ya seca.

La corteza del carrasco ó encina tierna, macerada en agua hirviendo por media hora, proporciona un coci-

miento terapéutico. Mojad en él una servilleta y arrolladla alrededor del cuello cuando lo tengáis hinchado. Este mismo medio cura igualmente, de un modo eficaz é inofensivo, la hinchazón de las glándulas, hasta los lamparones ó paperas, cuando todavía no son muy gruesos ni muy duros.

El que sufre de una caída ó salida del recto, debe tomar con frecuencia baños de asiento hechos con un cocimiento de corteza de encina: añadirá, de cuando en cuando, ligeras lavativas de este mismo cocimiento un poco diluído.

Las fístulas del ano ó abscesos estercorales, enfermedad tan molesta y á veces peligrosa, se curan del mismo modo, así como los tumores duros que no están inflamados.

La infusión de la corteza de encina ejerce, como la resina, una acción fortificante en el sistema vascular.

22 Endrina.

(*Prunus spinosa*, L.)

Las flores de endrina forman el laxante más inofensivo, y debieran hallarse en primera línea en cada farmacia de familia. ¡Cuántas veces sentiréis la utilidad y hasta la necesidad de una purga! El estado del estómago ó del bajo vientre, ó también el estado general de vuestra salud, os lo advierte. Entonces se va en busca de un medicamento ligero: ¡y es tan facil tenerlo!

Tomad, pues, las flores de endrina, hervidlas durante un minuto, y bebed, por tres ó cuatro dias, una taza diaria. Esta infusión obra muy dulcemente, sin ninguna incomodidad ni molestia; y, sin embargo, purga completamente.

Recomiendo el mismo medicamento como estomacal, depurativo y fortificante del estómago.

23. Enebro.

(*Juniperus communis*, L.)

¿Quién no conoce el enebro? Es un arbusto de apariencia muy modesta, achaparrado y tortuoso. Los frutos, gordos como un guisante, verdes durante dos años y obscuros en el otoño del tercer año, época de su madurez, son bayas carnosas. Estas bayas, arrojadas sobre carbones encendidos, exhalan un perfume agradable y purifican el aire de las habitaciones y corredores. No soy amigo de fumigaciones por medio del azúcar, vinagre, etcétera, porque no concibo que con esto se pueda renovar el aire. Se trata de desinfectar un cuarto en que ha habido muertos ó personas atacadas de enfermedad contagiosa, ó se trata de purificar, en tiempo de epidemia, la atmósfera por medio de grandes fumigaciones; entonces los granos de enebro son oportunos, porque destruyen los miasmas y los principios contagiosos suspensos en el aire.

Las bayas de enebro ejercen acción semejante en el interior del organismo humano. Perfuman la boca y el estómago, y preservan del contagio. Las personas que sirven á enfermos gravemente atacados de fiebre, escarlatina, viruela, tifus, cólera, etc., que están obligados á sostenerlos, llevar, servir, escuchar, y que de este modo están expuestos, noche y día, al peligro del contagio, estas personas deberán masticar sin cesar bayas de enebro (6-10 al día); estas bayas procuran buen sabor á la boca y favorecen la digestión; consumen en cierto modo las exhalaciones y otras moléculas infectas, y les

impiden de esta manera penetrar en la boca ó en las narices.

En el estado de debilidad del estómago se podrá hacer una ligera cura de enebro, es decir, someterse al régimen siguiente: el primer día comer cuatro bayas, el segundo día continuar con cinco, el tercer día masticar seis, el cuarto, siete, y así sucesivamente hasta el duodécimo día, en que se habrá llegado á quince bayas: después se bajará la escala, disminuyendo todos los días una baya hasta llegar de nuevo á cinco bayas. Conozco á muchas personas que, mediante esta cura tan sencilla, se han purificado y fortificado el estómago henchido de gases y, por tal razón, extremadamente débil.

Se conoce desde hace mucho tiempo el efecto bienhechor de las bayas de enebro en el hígado y riñones (cálculos, etc.); sirven también para desembarazar el cuerpo de gases pútridos, de substancias corrompidas, de humores flemáticos.

Como las bayas, se utilizan también los brotes tiernos del enebro, para hacer infusiones teiformes, que depuran la sangre y sirven en la hidropesía.

El aceite de enebro se compra habitualmente en la farmacia. En cuanto á la esencia ó extracto, cualquiera se lo puede preparar en vino, aguardiente ó espíritu de vino.

No comprendería á un padre, á una madre de familia que cuidasen de poner en sal y en bayas de enebro su carne y sus berzas; que perfumasen exacta y minuciosamente con estos mismos granos sus moradas, y que, por otra parte, dejasen consumirse, entre el polvo y la suciedad, el cuerpo, que es la habitación del alma, la cual también necesita, algunas veces al año, fumigaciones y vapores de enebro: esto purifica el organismo y alivia el aparato respiratorio.

24. Escaramujo.

(*Rosa canina*, L).

La madre de familia preocupada de su farmacia doméstica, no se contenta con recoger en el rosal silvestre las bonitas rosas que en él halla; reune también lo que se llama vulgarmente escaramujo, para preparar, no solamente salsas, sino también, y especialmente, medicamentos. Revisará con tanto más cuidado su jardín y las propiedades ajenas, si algún miembro de su familia padece de arenillas ó de piedra, es decir, de un cálculo renal ó vexical, enfermedades terribles y dolorosas. Sabe que el té de escaramujo alivia y purifica los riñones y la vejiga.

Conozco un viejo, ya de mucha edad, que en su juventud padecía enormemente de arenillas. Le aconsejaron este te, al que se acostumbró tanto, que ahora no se acuesta nunca sin haber tomado por la tarde una taza. Prefiere esta bebida al mejor vaso de vino. "He aquí mis espirituosos — dice muchas veces; — he aquí el aceite que engrasa y mueve diariamente la máquina gastada de mi viejo cuerpo. „

Se abre el escaramujo, se arrojan las pepitas, después se secan las vainas y éstas proporcionan el té.

25. Eufrasia.

(*Euphrasia officinalis*, L.)

En recompensa de los buenos servicios, nuestros padres daban á esta hierbecilla el bonito nombre de *eufrasia*, llamada también *rompe-anteojos:* es una planta medicinal que fortifica la vista. Cuando se han agotado todos los medios, procura con frecuencia á los ojos un postrer alivio. La he prescripto muchas veces con éxito.

En Agosto, cuando la segunda hierba está casi madura, se halla esta hierba en casi todas las praderas, á veces en tanta abundancia, que perjudica al retoño y obliga á los aldeanos á maldecirla.

Las hojas desecadas de la eufrasia proporcionan té, y las hojas machacadas polvo. Con la infusión se lavan convenientemente los ojos dos ó tres veces al día, ó bien se humedecen en ella pedazos de lienzo, para aplicarlos por la noche á los ojos, fijándolos por cima con una venda. Este remedio depura los ojos y aumenta la fuerza visual. Acostumbro á la vez prescribir la eufrasia en polvo para uso interno: una pizca al día en una cucharada de sopa ó de agua.

Además esta hierba sirve también para el estómago: por su amargura natural, y tomada en forma de té, es un buen remedio estomacal que facilita la digestión y mejora los jugos gástricos. Haz un ensayo, amigo lector, y conocerás su acción bienhechora.

26. Fresa.

(Fragaria vesca, L).

¡Qué placer para los niños poder presentar el primer ramito de fresas á sus padres ó maestros! ¡Qué gozo ver en la mesa las primeras fresas de postre! Pero no son solamente los frutos del fresero tan fecundo lo que más gusta ver, no; muchas madres, cuidadosas de la salud de sus hijos, recogen también las hojas, que son —lo saben muy bien—alimento excelente, sano y, sobre todo, poco caro.

¿Cómo prepara la madre de familia esta clase de té? Secas las hojas del fresero, toma un poco de ellas, cuanto puede con tres ó cuatro dedos; después vierte encima medio cuartillo de agua hirviendo y lo tapa todo. A los

quince minutos cuela la infusión, y ya tiene el puro té de fresa. Entonces le mezcla leche caliente y un poco de azúcar, y ya dispone de buena bebida higiénica.

Si reemplazase la tercera ó cuarta parte de hojas de fresero por la aspérula *(asperula odorata*, L), llamada también lirio de los valles, su infusión ganaría en sabor y en substancia.

Las hojas del fresero, hermosas y frescas, que se cogen en Mayo y en Junio, en lugares expuestos al sol, principalmente en la falda de las montañas, y que se secan, proporcionan un té de primer orden, de aroma especial, si se tiene cuidado de mezclarlo con un poco de aspérula. Ensayadlo.

Tampoco las fresas se deben desdeñar como alimento higiénico. Se las sirve especialmente á los convalecientes que, al salir de grave enfermedad, se sienten muy débiles y con gran pérdida de fuerzas; las comen con otros alimentos. ¿Queréis hacer una cura con fresas? Tomad todos los días, durante cierto período, un cuartillo de leche mezclada con media libra de fresas (se practica mucho en la Alemania del Sur), ó bien tomad dos veces al día un buen pedazo de pan con un cuarterón de fresas, y sentiréis bien pronto la acción bienhechora de esta cura, que repone las fuerzas y purifica la sangre. Podéis hacer esta cura en pleno invierno, si procurais confitar (por cocimiento) las fresas, como se confitan las cerezas, guindas, etc.

A los enfermos también hacen las fresas, en estío, los mejores servicios contra las inflamaciones ó calores internos. ¡Qué refrigerante tan delicioso, qué alivio reconfortante procuran las fresas á los que padecen sed!

Para las arenillas y la piedra se recomiendan mucho las fresas, tomadas todos los días en partes iguales.

Del mismo modo los que padecen del hígado deben tomarlas muchas veces al día, hasta dos libras. Item los que tienen erupciones á consecuencia de sangre viciada, (por mañana y tarde una libra).

Asombra ver á la tierra ofrecer al hombre ese fruto en tan gran cantidad. ¡Ojalá que nuestra gratitud corresponda á este amor generoso del Creador!

27. Genciana.

(*Gentiana lutea*, L.)

La genciana (llamada también gran genciana ó genciana amarilla) crece con preferencia en las montañas. Se la puede recoger fácilmente y barata por persona de confianza. Aconsejo ante todo fabricar el extracto de genciana. Con este objeto se secan convenientemente las raíces de la planta, se cortan en pedacitos y se maceran en botellas de aguardiente ó de espíritu de vino.

Este extracto es uno de los primeros estomacales, un cordial de primer orden. Se echan 20 ó 30 gotas en un vaso que contenga 6 ú 8 cucharadas de agua, y se toma diariamente esta mezcla durante bastante tiempo. El excelente apetito que se notará probará la excelencia de la digestión. Cuando un plato os es pesado y molesta el estómago, una mezcla de una cucharadita de este extracto, en medio vaso de agua caliente, concluirá con la indisposición.

La genciana alivia también las opresiones del estómago (cardialgia).

En los viajes largos en que, por muchos días, tomáis á menudo mal alimento y una bebida aún más mala, cuando llegáis al término, extenuados y enfermos, entonces un frasquito de genciana, del que echaréis algu-

nas gotas en un terrón de azúcar, os proporcionará inapreciables servicios.

Una cucharadita de este extracto diluído en agua, aleja el malestar y los accesos de síncope: este extracto recalienta, despierta, calma el cuerpo y el espíritu.

La genciana, tomada en forma de té, hace muy buenos servicios. Se hierven en este caso las raíces, cortadas ó reducidas á polvo, y se bebe el cocimiento.

28. Gordolobo.

(*Verbascum Schraderi Meyer.*)

Los campesinos recogen activamente las flores del gordolobo, que debe á sus hojas blanquecinas, dulces y blandas, el nombre de Molena. Saben que el gordolobo proporciona en invierno un excelente gargarismo y un té aún más excelente para las enfermedades de la garganta, los catarros, hinchazones de pecho y respiración dificultosa.

Recomiendo, pues, con el mayor interés este té. Por regla general mezclo á las flores de gordolobo igual cantidad de flores de malva negra, lo que suministra una infusión teiforme, cuya acción es más duradera y más eficaz para resolver las flemas.

29. Grana de linaza.

Las cataplasmas de grana de linaza son muy conocidas y usadas. Tienen la misma acción refrigerante, emoliente y resolutiva que el fenugriego. Prefiero este último, que ataca al enemigo con más fuerza y más ímpetu.

360. Hinojo.

(Fœniculum officinale).

Los granos de hinojo no deben faltar en la farmacia de familia, porque el mal, que alivian, acomete con frecuencia; me refiero á cólicos ventosos y á espasmos.

En seguida la madre de familia pone á cocer, durante cinco ó diez minutos, una cucharada de hinojo en una taza de leche, y da al enfermo la bebida todo lo más caliente que pueda (sin embargo, no muy caliente, para no ocasionar una quemadura interior). La reacción es generalmente rápida y excelente; el calor se extiende pronto por todo el cuerpo, calmando los espasmos y curando los cólicos. En lo exterior, como ya lo indico en otro lugar, se aplican al bajo vientre compresas de agua caliente y de vinagre, en partes iguales.

El polvo de hinojo, echado sobre los alimentos, arroja los flatos, los gases del estómago y de las regiones inferiores.

Se obtiene el polvo de hinojo tostando los granos y moliéndolos después como el café. El aceite de hinojo se compra en la botica.

Los que han tenido los ojos enfermos saben que el hinojo proporciona buena agua oftálmica. Se cuece media cucharada de hinojo en polvo y se lavan con ella tres veces al día los ojos.

Los vapores del hinojo dirigidos á los ojos tienen una acción más depurativa y más fortificante aún. Como empleo para cada baño de vapor administrado á la cabeza, con objeto de limpiar las partes internas, una cucharada ó media, por lo menos, de hinojo en polvo, cada baño de vapor de la cabeza es al mismo tiempo un baño de vapor para los ojos.

Se logran los mismos resultados con el anís y el comino. No es raro que se mezclen, muelan y utilicen juntamente los granos de estas dos plantas, y hasta de las tres.

31. Hipericón.

(*Hypericum perforatum*, L.)

En otro tiempo el hipericón, en razón de su eficacia, se llamaba "hierba de las hadas". En nuestros días esta planta y sus servicios han caído completamente en olvido.

El hipericón ejerce especial influencia en el hígado; al que proporciona el mejor medicamento teiforme. Un poco de polvo de áloes añadido al hipericón aumenta su eficacia, que se revela principalmente por medio de la orina, la que arrastra muchas veces masas de substancias corrompidas.

El té de hipericón cura los dolores de cabeza, cuando éstos proceden de humores, de mucosidades ó de gases acumulados en la cabeza: cura la opresión de estómago, las ligeras obstrucciones del pecho y del pulmón.

Las madres de familia, á quienes pequeños monos han causado muchos enojos, saben apreciar la acción corroborante de este té.

A falta del hipericón se usa para todos los casos mencionados de la hierba de San Juan (*achillea millefolium*, L.)

32. Llantén.

(*Plantago lanceolata*, L.)

Cuando, en sus trabajos, los campesinos se hieren en cualquier parte, recurren en seguida al llantén, que no cesan de oprimir y de frotar, hasta que la hoja áspera ha

despedido algunas gotas de jugo. Entonces introducen el jugo directamente en la llaga aún fresca, ó bien empapan un pañito y lo colocan en la parte herida. Si la hoja niega su jugo medicinal, y por la fricción tan sólo se ablanda y humedece, la aplican sobre la llaga. ¿Hay peligro de envenenarse? No: el llantén es inofensivo. Una cura de este género es la primera, y muchas veces la mejor, puesto que produce pronta curación. Se diría que el llantén cierra con hilo de oro la llaga abierta: porque del mismo modo que el oro no admite herrumbre, tampoco el llantén admite podredumbre ó carne mortificada.

El llantén no es menos precioso para el uso interno. En primavera y verano se debiera recoger todo, para atraer su jugo y con él hacer una bebida. De este modo se prevendrían muchas indisposiciones interiores que, semejantes á hongos venenosos, brotan de la sangre y de los humores corrompidos. Las llagas, indudablemente, no sangran, pero no por eso son menos peligrosas; todo lo contrario.

Las hojas disecadas del llantén proporcionan igualmente un té muy bueno para las obstrucciones internas.

Los periódicos publican á menudo largos artículos elogiando los magníficos efectos del llantén, y más aún su jugo, según lo prepara este ó el otro droguista. esto vale muy caro; pero ¡oh buen aldeano! ¿por qué no podrás tú mismo recoger y preparar esos remedios? Menos cuidado tendrías entonces, porque sabrías que tu mercancía no está falsificada.

A las hojas disecadas del llantén se puede mezclar, en partes iguales, la pulmonaria, para hacer una infusión.

33. Malva.

(*Althea rosea*, L.)

Las malvas deben de tener un puesto entre las flores del jardín. Al darles los colores que tanto nos encantan, el Creador, en su bondad, ha extendido al mismo tiempo una gota de líquido terapéutico en cada hoja de esta planta. El té de flores de malva, especialmente de la negra, cura las afecciones de la garganta y las obstrucciones del pecho. Se mezclan generalmente estas flores con las de gordolobo.

La malva sirve también para preparar vapores que deben ser aspirados, y sobre todo vapores destinados á entrar en los oídos.

34. Manzanilla.

(*Matricaria chamomilla*, L.)

El té de manzanilla se emplea contra los enfriamientos, principalmente cuando van acompañados de fiebre, contra cólicos, calambres, fuertes congestiones, etc. Las bolitas de manzanilla recalientan mucho el cuerpo y sirven en muchos casos. Su uso es tan conocido, que me parece inútil añadir nada más.

35. Menta.

(*Mentha piperita*, L., *et Mentha aquatica*, L.)

Se utiliza mucho la menta sazonada con pimienta ó común, y la menta acuática: sus efectos se diferencian muy poco. Sin embargo, prefiero la menta acuática, cuya acción es más poderosa. La menta pertenece al número de los grandes remedios que fortifican el estómago y favorecen la digestión. Ya su perfume acuático atesti-

gua que esta planta medicinal debe ocupar un puesto distinguido.

Cuando se pone menta en la frente, el dolor de cabeza, por violento que sea, disminuye incesantemente.

El té de menta, tomado mañana y tarde (una taza cada vez) ayuda la digestión y pone el rostro sano y fresco. El mismo efecto produce el polvo de menta tomado diariamente (una ó dos pizcas) en el alimento ó en el agua.

Usar con frecuencia de la menta (infusión y polvo) se debe aconsejar sobre todo á las personas debilitadas por la enfermedad, á las que, por cualquier nonada, sufren palpitaciones de corazón, y á las que padecen á menudo náuseas ó vómitos.

La menta infundida en partes iguales de agua y vino, y bebida muchos días seguidos (una taza diaria) purga del malo y fétido aliento.

El cocimiento de menta preparado con vinagre, y tomado alguna que otra vez á cucharaditas (una ó dos) hace cesar los vómitos de sangre (hematosis).

La menta infundida en leche y consumida muy caliente hace desaparecer los dolores gástricos.

¡Ojalá que cada ama de gobierno reserve á la menta y á la ruda un rinconcito en su jardín! Nada más que el perfume refrigerante que desprende y deja generosamente en vuestra mano, por poco que se toque, compensará ampliamente el trabajo que se tome en cultivarla.

36. Miel.

A. — Los antiguos pretendían que los jóvenes no debían comer mucha miel, porque es muy fuerte: pero para los viejos era un alimento muy bueno y confortante.

He empleado á menudo la miel y siempre la he halla-

do de excelente eficacia. Es resolutiva, depurativa y fortificante.

Se la utiliza, desde hace mucho tiempo, en catarros y obstrucciones, mezclándola con el té.

Los campesinos saben muy bien aplicar la miel como ungüento en los abscesos y úlceras externas. El que no sabe tratar estas lesiones por medio del agua, no tiene más que acudir á este medio sencillo, inofensivo y eficaz, antes de cualquier otro: se lo aconsejo absolutamente. La preparación es muy sencilla: tómese mitad miel y mitad harina; añádase un poco de agua y agítese la mezcla convenientemente. Este ungüento no debe ser flúido, sino un tanto compacto, como la pasta.

En lo interior, también la miel es un remedio contra diversos males ligeros. Madura rápidamente y cura los ligeros abscesos del estómago. No aconsejaré tomar miel absolutamente pura, y sí recomiendo mezclarla con un té conveniente. Si no se mezcla este noble extracto, ejerce una acción demasiado viva. Apenas ha pasado por la garganta, cuando ya la ha irritado. Si tenéis dificultad en tragar á causa de un catarro ó de otro mal parecido, hervid una cucharadita de miel en medio cuartillo de agua. Todo cantor tiene de esta manera el mejor y el más dulce gargarismo. Aunque traguéis una gota, no tendréis que temer dañaros el estómago ni envenenaros.

Se conoce el agua oftálmica de miel, tan depurativa y fortificante. Hervid, por cinco minutos, una cucharadita de miel en medio cuartillo de agua, mojad en ella un pañito para lavaros los ojos.

Hay más: conozco un caballero que pasa de 80 años. Él mismo se prepara todos los días su vino de mesa. Para esto echa una cucharada de miel en agua hirviendo y deja cocer un poco la mezcla. Entonces la bebida está

ya preparada, y es sana, fortificante y deliciosa. "A mi mucha edad, debo mi salud y mi fuerza á esta bebida„—decía el anciano.—Es posible. Lo que sé por propia experiencia, es que el vino de miel es por su acción resolutivo, depurativo, nutritivo y fortificante: porque he preparado mucho vino de esta clase y he visto beber mucho, y yo muchas veces he bebido un vasito. Este brebaje honraría no sólo al sexo débil, sino también al fuerte.

B. — Con este motivo pienso siempre en el hidromiel de los antiguos germanos. En efecto, á esta bebida atribuían, según dice Tácito, su salud y su longevidad. Tenían poco vino, y aún no conocían la cerveza moderna. Siento mucho que el hidromiel esté tan poco conocido y no ocupe el puesto de la cerveza, que echada á perder á fuerza de refinamientos y sofistificaciones, ya no es una bebida saludable: al menos es lo más frecuente. Casi todas las obras de agricultura dan recetas para preparar el vino de miel, pero á menudo oigo quejas de que los ensayos hechos según estas recetas no han producido buenos resultados. He aquí cómo procedo por mi parte.

Vierto en un caldero de cobre (bien limpio) 60-65 litros de agua pura (de río). Cuando empieza á calentarse, dejo caer, meneando, seis litros de miel; después lo dejo cocer lentamente por hora y media. A intervalos espumo la materia viscosa que sobrenada. Cuando ya ha cocido, se echa este agua melada en vasos de tierra ó de zinc, y al punto que se va enfriando, pero hallándose aún un poco más caliente que el agua expuesta á los rayos del sol ardiente, se la echa en un tonel cuidadosamente purificado, sin taparlo sólidamente. En una cueva no muy fría empezará la fermentación á los 5-10 días. A las dos semanas de fermentación se trasiega, dejando

naturalmente las heces. En el segundo tonel la fermentación durará cerca de 10-14 días, y cuando ya ha reposado por completo, se tapará sólidamente. Tres ó cuatro semanas después, el vino de miel se ha clarificado y ya puede servirse. Si después se embotella, encorchándolo y poniendo las botellas en arena fría, se hará espumoso á los pocos días. Es una bebida refrigerante, por cuya razón tanto gusta á los enfermos de fiebre. Un enfermo, aun cuando no pueda beber ni vino ni cerveza, halla siempre bueno el vino de miel. Sirve también para los sanos, pero es preciso beber poca cantidad, pues de lo contrario repugnaría.

He aquí otro procedimiento para fabricar el hidromiel, y que ha sido recomendado por las Sociedades Agrícolas de Suiza y de Alsacia-Lorena.

Notemos, ante todo, que lo mejor será emplear las mieles, menos aromáticas y eliminar, por ejemplo, las de brezo y trigo morisco, por su perfume muy pronunciado. Es preciso hacer el hidromiel en mitad del verano, á fin de que resulte bien hecha la fermentación, que dura cinco ó seis semanas. La cantidad de 250 á 300 gramos de miel por litro de agua permite obtener una cantidad suficiente de alcohol (11-13° por 100) para que se conserve bien y se transforme completamente toda la miel en alcohol. Es necesario hacer fundir la miel en agua tibia; después se derrama proporcionalmente en un tonel que no tenga mal gusto. Inútil es decir que no se debe llenar todo el tonel, á causa de la fermentación. Sobre el tapón se pone una teja, y según vaya bajando el líquido en el tonel, se le añade agua melada. Cuanto más considerable sea la cantidad de líquido, más regular y rápida será la fermentación. Esta se hace muy bien entre 16° y 23° C. Durante la fermentación se añadirán cerca de 50 gramos

de ácido tártrico (la uva lo contiene) para cien litros de líquido, á fin de dar al vino una ligera acidez, como la de la uva, y á la vez se puede suspender, en un saquito, en medio del líquido, un puñado de granos secos de enebro, que se saca otra vez cuando el vino ha tomado un ligero aroma. Después de la fermentación se pone el tonel en la cueva ó despensa, y se cierra la tapa con un puñado de arena fina, mojada, depositada en un pedazo de tela fuerte mojada: se amontona bien en forma de cono. En la primavera se trasiega, y esta vez se tapará bien. Se dejará envejecer, no olvidando llenar el tonel de vez en cuando.

37. Mirtila.

(Vaccinium Myrtillus, L.)

¡Por Santiago van los niños con tanto gusto á los bosques!.... Las mirtilas, entonces maduras, ofrecen un plato goloso á la alegre juventud. Pero los niños viejos tampoco dejan de comer con gusto las pequeñas bayas. En los mercados de las grandes ciudades se encuentran cestas llenas de estos frutos negros; al verlos, más de un colegial piensa en el hermoso tiempo de su niñez, cuando iba con su hermanita á buscar mirtilas, y por algunos céntimos la frutera le llenaba los bolsillos de aquellos frutos que le recuerdan su país.

Toda casa debería hacer secar alguna cantidad de mirtilas, para conservarlas después todo el año: ¡son tan útiles!

Se introducen dos ó tres puñados de mirtilas en un vaso que después se llena de buen aguardiente. El extracto de mirtilas, así obtenido, es una medicina tanto más fuerte y más eficaz, cuanto más tiempo (aun años) hayáis dejado en maceración los frutos.

¿Padecéis de una ligera diarrea? tomad de vez en cuando algunas mirtilas crudas, pero secas; masticadlas y tragadlas. Muy á menudo os bastará este ligero medicamento. He visto en grandes establecimientos balnearios á bañistas que, para prevenir ciertas sorpresas desagradables en medio de sus paseos, recibían de su posadera, prudente y experta, tales píldoras antidiarréicas antes de ponerse en camino.

La diarrea violenta, tenaz, acompañada de dolores, y á veces de evacuaciones sanguíneas, puede curarse con una cucharada de extracto de mirtilas, tomada en un cuarterón de agua caliente. A las ocho ó diez horas se puede repetir el mismo medicamento. Difícilmente será necesario repetirlo por tercera vez.-¡Buscad en la botica un remedio más eficaz y más inofensivo!

En las disenterías peligrosas, el extracto de mirtilas favorece poderosamente la acción del tratamiento externo, que consiste en compresas de agua y vinagre al vientre.

La tintura de mirtilas es la primera y la más indispensable de todas las tinturas de nuestra botica. Sirve en todos los casos que acabamos de indicar, y se distingue como uno de los más íntimos amigos del bajo vientre. La dosis es proporcionada á la intensidad del mal; la más débil es de 10-12 gotas echadas en un terrón de azucar; el término medio es de cerca de 30 gotas, y la más fuerte, una cucharadita (de las de café) tomada en agua caliente ó vino.

38. Muérdago.

(*Viscum Album*, L.)

El muérdago blanco, planta parásita que prospera con preferencia en árboles añosos, es, sin embargo, una ex-

celente planta curativa. Sus efectos terapéuticos se extienden, en primer lugar, á la sangre, y no puedo recomendar bastante á las madres que procuren conocer esta hierba.

El té de muérdago hace cesar las hemorragias. Podría citar toda una serie de casos en que una sola taza ha bastado para detener el flujo.

Recomiendo también esta planta y su té inofensivo en las turbaciones de la circulación de la sangre.

Se puede mezclar con el muérdago una mitad de cola de caballo; el sándalo igualmente (polvo rojo) sirve para esta mezcla. (Véase *Sándalo.*)

39. Ortiga.

(Urtica dioica, L.)

La ortiga, al principio tan poco atractiva, es la más despreciada de todas las plantas. ¡Cuántas almas impresionables se sienten picadas y quemadas con sólo nombrar esta planta! ¿Y es esto razonable? Acabo de saber que un profesor ambulante de Bohemia ha escrito un folleto acerca de las ortigas y de su utilidad. ¡Muy bien! ¡Oh, que bueno es esto! Para un inteligente, la ortiga tiene, en efecto un gran valor. Me refiero especialmente á la gran ortiga, ú ortiga vivaz.

Las ortigas frescas, disecadas y tomadas en forma de tisana, resuelven las obstrucciones del pecho y del pulmón, y libran el estómago de los materiales, que han estado mucho tiempo en él, arrojándolos principalmente por la orina.

Las raíces de ortiga son más eficaces que las hojas, ya se usen en verano cuando están verdes, ya en invierno cuando están secas. Un cocimiento de esta clase

sirve hasta para curar un principio de hidropesía, y en general para librar el organismo de jugos morbosos.

¿Tenéis sangre corrompida? Coced y comed á menudo, en verano, ortigas preparadas como espinacas. En Italia gustan mucho las sopas con hierbas. Ahora bien; las albondiguillas de ortigas constituyen un alimento, no sólo nutritivo, sino también saludable.

Si tenéis reumatismos rebeldes á todo remedio, herid ó frotad todos los días por algunos minutos con ortigas frescas las partes doloridas. Al miedo inspirado por esta vara inusitada, sucederá bien pronto la alegría, la mejoría de vuestro estado.

40. Potaje de salud.

Cuando el potaje de salud, que también llamamos sopa higiénica, sea conocido y utilizado, podrá—tal es mi convicción—hacer felices á multitud de desgraciados. Este potaje, no sólo es tan recomendable á causa de sus elementos, excesivamente nutritivos, sino también porque puede obtenerse á poco precio y prepararse con facilidad.

Un hombre de alta esfera que había aprendido á conocer el potaje de salud, compró en casa de un campesino dos grandes hogazas de pan moreno. Sabido es que este pan se hace de harina de centeno, y que para los aldeanos el centeno está tan bien molido, que se extrae de él toda substancia nutritiva y que deja muy poco salvado. Nuestro caballero mandó cortar las dos hogazas de pan en rajitas, que puso en una cacerola de hierro fundido; colocó ésta en un horno caliente para que el pan se secase cuanto más antes. Ya bien seco y endurecido, lo machacó en un mortero, reduciéndolo á polvo grosero.

Si deseaba un potaje substancial, infundía de aquel polvo dos ó tres cucharadas en un caldo muy caliente y le añadía un poco de sal y muy poco (casi nada) de especias. El potaje se prepara en dos minutos, es de buen gusto, suministra excelente alimento y produce poco ó ningún gasto.

En vez de caldo, el caballero de quien hablamos se servía á menudo de leche hirviendo, para empapar en ella su polvo de pan. Según este método, todo se acaba á los dos minutos. Esta segunda clase de potaje tiene una ventaja sobre el primero, porque la leche contiene más substancias nutritivas.

Si no tenía ni leche ni caldo, ponía agua á hervir y diluía en ella su polvo de pan; pero en este caso le añadía, con algo de especias, grasa de buey. Este potaje también es muy substancial y merece igualmente el nombre de potaje de salud.

Un día—era en la semana de la fiesta de la aldea—el mismo caballero entró en una casa donde acababan de cocer pan de espelta. La espelta es un trigo rojo que da harina muy blanca; los aldeanos la muelen, como el centeno, todo lo más que pueden. Adquirió dos hogazas de este pan y obró como con el pan moreno. Mezcló el polvo obtenido del pan de espelta con el polvo del pan de centeno, para prepararse potajes, según los métodos antes descriptos. De este modo tuvo seis clases de sopas higiénicas, todas diversas en su eficacia y en su substancia. Se le puede, pues, variar, á fin de no exponerse á sufrir repugnancia.

El potaje de salud conviene perfectamente á los niños muy débiles, porque es de fácil digestión, nutre bien y no produce gases. También se puede recomendar á la juventud débil, para oponerse á la anemia, que tanto

hace padecer. Es también bueno para los enfermos, porque procura muchos elementos nutritivos á la naturaleza agotada. En fin, á la vejez hace excelentes servicios: cuando faltan los dientes y, por consiguiente, los alimentos sólidos no pueden masticarse convenientemente, se deberá usar de este potaje.

No debería haber familia que no hiciese uso de nuestra sopa higiénica. En otro tiempo lo he recomendado á un alto empleado, que después me decía que no hay potaje más sano ni más substancial.

41. Polvo de carbón.

El polvo de carbón debe ser siempre de leña. La madera de tilo proporciona el polvo mejor y el más fino. Los boticarios lo fabrican á veces. A falta de madera de tilo, se emplea otra cualquiera. Cuanto más fresco es el carbón, más eficaz es su polvo. El carbón más fresco es el que acaba de salir del fuego. Trituradle finamente, y tendréis el polvo de carbón de que hablamos.

Este polvo ayuda á poner en buen estado los órganos digestivos debilitados por la enfermedad. Esto parece raro, pero es cierto. Los convalecientes lo toman fácilmente en leche poco azucarada. La cantidad no debe pasar de una media cucharada al día, tomada una ó dos veces.

Permito á los tísicos tomar todos los días (muchas veces) dos cuartillos de leche, mezclando en cada uno una cucharada de carbón pulverizado.

Este mismo polvo tiene particular eficacia en las enfermedades del hígado, para las cuales también se toma en leche.

Echado una ó dos veces al día sobre las llagas, que

supuran y destilan, el carbón en polvo las seca fácilmente y facilita la formación de nueva piel.

42. Polvo de greda.

¿Quién no ha observado que las gallinas y otros animales domésticos absorben granos de arena, de cal y de argamasa? ¿Y quién no ha oído ya que á veces es necesario ocultar á los niños el yeso de la escuela, por temor de que lo cojan para comerlo como azúcar?

¿Será la greda, en ciertos casos, realmente útil al organismo humano? La circunstancia alegada invita á serias reflexiones. He empleado en mí mismo la greda en gran cantidad, y se la he aconsejado á muchas personas. Los resultados han sido sorprendentes, es decir, favorables.

La greda contiene cal, azufre y otros materiales, que necesita el cuerpo humano, sobre todo para la estructura de la armazón huesosa, magnífica y maravillosa construcción del primer arquitecto.

En personas débiles esta estructura podría no conseguirse ó perder solidez, porque le falta en cierto modo la buena cal, que liga todo lo demas, arena y piedras. Para esto les doy, una vez al día, así como á los niños muy débiles, una pizca de greda en polvo, en agua ó en la comida. Esta harina, sin olor ni sabor, se toma sin dificultad.

Los que tienen una digestión laboriosa, y los que, á pesar de todos los cuidados, no llegan á crecer y prosperar, deben ensayar el polvo de greda según la dosis ya indicada.

Aquí se ha puesto yeso, escribió un día Franklin en grandes caracteres, sirviéndose del mismo yeso ó de un

polvo semejante para trazar dichas palabras. Podría decir á mi vez de muchos enfermos que han pasado por mis manos: *Aquí se ha puesto greda.*

Con preferencia á todos los demás enfermos, recomiendo á las personas que tienen el color pálido (clorosis) polvo de greda, dos pizcas al día, una por la mañana y otra por la tarde. Su blancura convertirá muy pronto la blancura del rostro en sana y fresca rojez.

Añadamos que el polvo de hueso es más eficaz que el polvo de greda. Léase el capítulo: *Polvo de hueso.*

43. Polvo de hueso.

Preparo siempre tres clases de polvo de hueso: el polvo negro, el polvo blanco y el polvo gris. Una palabra á cerca de los tres:

A. *El polvo negro.*

Tomo huesos sanos de un animal sano, que se acaba de matar, y los quemo hasta que quedan carbonizados. Se machacan entonces estos carbones negros de hueso, y el polvo negro, tan sencillo y tan inofensivo, está ya preparado.

B. *Polvo blanco.*

Calcino los huesos, es decir, los quemo hasta que tengan la apariencia de cal recién cocida. Por lo demás, cal es lo que tengo á la vista: porque las sales y otros elementos extraños no entran sino en proporción muy ligera. Se pulverizan entonces los huesos calcinados, es decir, se reducen á polvo y se obtiene un polvo que tiene la apariencia de greda blanca: lo llamo polvo blanco.

C. *Polvo gris.*

Se toma en igual cantidad polvo blanco, polvo negro, é incienso blanco reducido á polvo; la mezcla dará un color gris, que da nombre á este polvo.

***

Si habéis leído lo que he dicho acerca del polvo ó harina de greda, comprenderéis por qué el polvo de hueso es tan importante en una farmacia. La acción del polvo de hueso es sorprendente en los convalecientes, en graves enfermedades y en los enfermos muy debilitados. Muchas veces no he podido contener mi asombro.

Quizás no os explicaréis por qué de los mismos huesos compongo tres clases de polvos. La razón es porque corresponden á tres grados de debilidad que pueden padecer los enfermos. Se administra el polvo negro (1-2 pizcas al día, en agua ó comida), á convalecientes que necesitan fortificar todo su organismo, y también á los niños que, semejantes á los arbolillos achaparrados del bosque, viven miserablemente y no adquieren las fuerzas proporcionadas al número de sus años (raquitismo).

Prescribo el polvo blanco á los pacientes cuya máquina funciona lenta y penosamente, cuya digestión y elaboración de sangre no adelantan nada, cuyo cuerpo, en muchas de sus partes, recibe con dificultad y sin regularidad lo que necesita para su desarrollo y crecimiento, y, en fin, á aquellos cuya estructura huesosa, semejante á un andamiaje ruinoso, vacila y amenaza caer. Del mismo modo que las madres hacen tomar á sus niños caldo, alimento perfectamente acomodado á su boca, aún sin dientes, y á su pequeño estómago, así nutro con huesos

pulverizados los huesos hambrientos y debilitados para darles de nuevo, á cada uno en particular y á todos en general, consistencia.

En fin, como lo indica la mezcla de incienso, el polvo gris aprovecha en especial á pacientes y convalecientes que tienen el sistema vascular muy debilitado.

He aquí, amigo lector, el enigma del polvo negro, blanco, gris, del que tanto se ha hablado y discutido. Creedme; hubiera podido hcerme rico tan sólo con estas tres clases de polvos. Pero detesto y condeno en principio la medicina oculta, y soy por completo de la opinión de los que la maldicen como chapucería y charlatanería. Mis remedios no tienen que temer la más brillante luz del día. El que quiera, que examine y elija lo que más le convenga.

11. Registro regulador.

Hace cuarenta ó cincuenta años existía la costumbre de hacerse una sangría en épocas bien determinadas, y de tomar en uno ó en otro cuarto de luna, escrupulosamente señalado en el Almanaque, la purga regular (anual ó semestral). Como cambian los tiempos, así también los hombres y las ideas.

Hoy todavía muchas personas están convencidas de que, de cuando en cuando, el estómago necesita de una limpia completa.

Tentación daría de reir, si á veces no hubiera muchas razones para llorar. En verdad, si tenéis sentido común recto y sencillo y pensáis en el modo de vivir de ciertos hombres, ó mejor de cierta clase de hombres, relativamente á su alimento y bebida, no hallaréis importuna esta cuestión.

Si el estómago, recargado por un trabajo excesivo, pudiese gritar, pediría socorro contra esos malhechores insensatos y criminales. Pero, en el estado en que se encuentra, se ve obligado á tomarlo todo, á gastarse, á arruinarse miserablemente.

Desde luego y en absoluto soy partidario de un modo de vivir razonable, del tratamiento humano del pobre obrero, que es el fundamento indispensable de todo trabajo ulterior. Con esta condición el estómago, obrero fiel y laborioso, trabajará perfectamente.

Si por imprudencia—lo que puede suceder—sobreviene un accidente, me opongo en absoluto á todo purgante drástico, repruebo todo remedio violento, de cualquier nombre que sea.

Purgar no es otra cosa, con seguridad, que procurar determinar evacuaciones albinas, más ó menos abundantes, sin perjudicar ni á la salud ni á las fuerzas del cuerpo. Pero este efecto, ¿no puede obtenerse de otro modo, de un modo tan sencillo é inofensivo, que los remedios de las plantas, en vez de atacar al estómago, le sostengan, como buenos amigos, dándole su apoyo y poniendo á su disposición todos sus recursos, á fin de hacerle ensayar sus propias fuerzas en la elaboración de los jugos gástricos?

Por mucho tiempo he buscado entre las plantas las que, obrando muy bien aisladamente, no prestan, sin embargo, verdadero auxilio al estómago más que uniendo sus fuerzas, *viribus unitis*, es decir, las plantas que, al debilitar el estómago por medio de la resolución y evacuación del contenido corrompido, le fortifican, al mismo tiempo, de tal modo, que no suspende un solo instante su trabajo, ni lanza el más mínimo murmullo de descontento.

Creo haber hallado esas plantas y el modo de mezclarlas. Son dos maneras diferentes, que no quiero ocultar. Por el contrario, deseo que muchas personas las usen para su provecho y para el alivio de los demás.

No sabía qué nombre dar á este medicamento, cuando un caballero, á cuyo reloj estomacal había curado y arreglado, le bautizó con el nombre de *registro regulador*. Nada tengo que decir acerca de esta denominación; pero lo cierto es que ha socorrido valerosamente á centenares de personas, y he tenido que mandarlo muchas veces y en grandes cantidades, hasta Suiza, hasta Hungría.

He aquí las dos recetas del *registro regulador:*

I. Se toman dos cucharadas de hinojo molido, dos cucharadas de enebro machacado, una cucharada de fenugriego y otra de áloes en polvo. Se mezcla todo bien y se conserva en una cajita en sitio seco. El remedio obra á las 12-30 horas. Se toma de ordinario, en forma de té, una tacita por la noche antes de irse á la cama. Para esta taza basta una cucharadita de la mezcla: se hierve por un cuarto de hora, después se cuela y se bebe el cocimiento caliente ó frío, con ó sin azúcar.

Las naturalezas fuertes y robustas pueden tomar, dos días seguidos, una taza del *registro regulador;* pero las más débiles harán bien en dividir su sola taza en dos ó tres días, bebiendo todas las noches de cuatro á seis cucharadas, como se hace con una medicina. Sin sufrir ninguna incomomodidad se oirá al *registro regulador* buscar, examinar, reunir y registrar el estómago.

Muchos de los que usen este té no obtendrán ningún resultado, aunque le sientan trabajar ardientemente. La policía busca, pero no halla siempre ladrones; del mismo modo el *registro regulador* busca, pero donde nada se puede hallar ni arrojar, lo deja todo en su sitio y no produ-

ce esas grandes y lamentables debilidades que siguen siempre á las purgas.

Nuestro té es, no sólo un purgante, sino también un diurético. Hasta expulsa las grandes obstrucciones del pecho.

He tenido casos en que el *registro regulador*, empleado después de larga y tenaz diarrea, ha alejado los últimos restos de substancias malsanas y ha hecho suceder á la revolución interior una paz sólida y duradera. Una taci-ta, tomada en tres porciones, durante el día, basta per-fectamente.

II. La segunda receta es como sigue:

Mezclo bien dos cucharadas de hinojo molido, tres cucharadas de enebro machacado, tres cucharadas de raíz de sauquillo en polvo, una cucharada de fenugrie-go y una cucharada de polvo de áloes.

Este té produce también deposiciones, pero su campo de operación está (no en el estómago y tubo intestinal) con preferencia en los riñones y vejiga: arroja los ele-mentos enfermos por medio de la secreción urinaria. Si sufrís malestar en el abdomen (región de la vejiga), di-ficultad de orinar, inflamación en la vejiga y los riñones, síntomas de hidropesía, entonces usad tranquilamente de mi segundo *registro regulador*. Se emplea como se ha dicho acerca del primero.

15. Resina ó granos de incienso.

Como el cirio gotea la cera, así la corteza del pino ó del abeto deja caer á gotitas la resina; todo el que se pasea por el bosque, en verano ú otoño, puede comprobar este fenómeno. Las perlas de resina, semejante á lágri-mas suspendidas al caerse, tienen la blancura de la cera,

la claridad de la miel y la frescura del agua de manantial.

La resina es como la sangre del abeto ó del pino, y cuando herís, con alguna profundidad, uno de estos árboles, sangra abundantemente.

Esta resina tan pegajosa, y que contiene en apariencia elementos preciosos y granados, debe poseer virtudes muy especiales. En efecto, si por algún tiempo tomáis todos los días 5-6 granitos ó lágrimas de resina del grueso de un guisante, fortificaréis vuestro pecho y el sistema vascular.

He conocido un sacerdote muy debilitado, que todos los días tomaba gran cantidad de jugo resinoso: "He aquí—decía—el jarabe de salud al que debo el buen estado de mi pecho.„

A falta de píldoras de resina, cuando el bosque está muy distante, pueden servir los granos de incienso blanco, porque el incienso no es más que resina purificada. Seis ú ocho granos de incienso, tomados diariamente, por algún tiempo, constituyen una excelente cura pectoral. No temáis que la resina sea indigesta, diga lo que quiera una imaginación exaltada. La naturaleza elabora perfectameute los artículos de esta especie.

46. Romero.

(*Romarinus officinalis*, L.)

En días de boda y de grandes solemnidades, todo convidado está obligado á llevar un ramito de romero. Del mismo modo sería mal visto tener una botica en casa privada de esta planta aromática.

El romero es un excelente estomacal. Preparado y bebido en forma de té, libra al estómago de obstrucciones, abre el apetito y favorece la digestión.

¿Os gusta hacer gala en vuestra mesa de un vaso de medicina, gran consolador de los dolientes? Llenadle de té de romero, y tomad por mañana y tarde 2-4 cucharadas. El estómago entrará muy pronto en razón, es decir, recobrará la libertad.

El vino de romero, tomado en pequeñas dosis, ha dado buenos resultados en las enfermedades del corazón. Su acción es calmante y provoca en la hidropesía del corazón una secreción abundante por las vías urinarias. Hace los mismos servicios en la hidropesía en general.

En cada una de estas dos enfermedades se toma por mañana y tarde 3-4 cucharadas, ó una copita de este agradable brebaje, al cual pronto se acostumbrará.

El vino de romero se prepara muy sencillamente: se corta en pedacitos un puñado de romero y se echa en una botella que contenga buen vino añejo. (El vino blanco es el mejor). A las doce horas se puede usar después de colarlo.

Se pueden emplar las hojas para una segunda operación.

47. Ruda.

(Ruta graveolens, L.)

La ruda fétida ó repugnante es muy poco conocida, es decir, que se ignoran las virtudes medicinales de esta preciosa planta. Las plantas nos hablan por su olor. Ahora bien; la ruda nos atestigua claramente, por medio de su olor penetrante, el buen deseo que tiene de aliviar al hombre, para quien ha sido creada, y de calmar sus diferentes dolores, como si cada hojita de esta planta fuese una pequeña lengua. ¡Si comprendiésemos siempre este lenguaje!

La ruda es, en todas sus aplicaciones, un tónico analéptico, es decir, que reanima y fortifica. Masticad solamente una hoja, y al punto experimentaréis esta acción en la lengua, mientras que su perfume deleita la boca y se conserva en ella, como el olor del incienso extendido en una casa.

La infusión de ruda manifiesta sus virtudes excelentes en las congestiones (afluencia de sangre á la cabeza) pesadez de cabeza, aturdimientos y vértigos, como también en la dificultad de la respiración, en las palpitaciones del corazón, en los embarazos del bajo vientre, en todas las indisposiciones, que proceden de la debilidad del organismo general ó de un órgano particular. Recomiendo este té en especial á las personas cuyo estado revela una predisposición á esta clase de males, á calambres, histérico, etc.

Si habéis hecho macerar ruda en alcohol, podréis, en los casos indicados, tomar diariamente (dos veces á lo más) 10-12 gotas de extracto de ruda en un terrón de azucar.

Del mismo modo se toma el aceite de ruda, que se prepara del modo siguiente: se secan hojas de ruda, se machacan, después se las pone en un frasco, se rocían con buen aceite de ensalada y se pone el frasco al calor durante bastante tiempo. Luego se cuela el contenido y se usa en gotas como se ha dicho.

18. Salvado.

A.—El mundo observa á menudo conducta poco razonable. Baste un solo ejemplo acerca del modo de utilizar el salvado. Las criadas arrojan el salvado á los cerdos, y, sin embargo, contiene más substancia sana y

nutritiva que la misma harina. Con mucha más prudencia obraría la madre de familia que reservase el salvado, tan substancial y terapéutico, para dárselo á comer á sus hijos enfermizos.

Las personas débiles, los convalecientes y niños, nada quieren tanto como los alimentos fáciles de digerir. Ahora bien: nada más digestivo, aun para la naturaleza más débil, que un cocimiento de salvado, que es como la esencia del mismo grano [1].

Tomad salvado de trigo ó de centeno y cocedlo en agua durante tres cuartos de hora. Entonces esprimid el salvado, mezclad miel en el cocimiento y volvedlo á cocer durante un cuarto de hora. La bebida se halla entonces dispuesta, y el paciente deberá tomarla dos veces al día, medio cuartillo cada vez. El pan blanco, mojado en este jugo dulce, tiene muy buen gusto. No conozco mejor bebida para niños y viejos, que la saludarán siempre agradecidos. Procuremos todos hacernos más sencillos, más templados, más naturales. ¡Dios nos ayude! Obtendríamos grandes beneficios.

B. — Al hablar del salvado debemos decir también una palabra acerca del pan de salvado. ¿Cómo se prepara este pan y para qué sirve?

Se muele en el molino el trigo con el salvado. Cierto es que á los molineros no gusta hacer esto, por razones que fácilmente se comprenden, y, por lo tanto, se hará

---

1 A nadie debe esto causar asombro. Sabido es, ó debería saberse, que la cáscara de peras, manzanas, etc., contiene más substancia que la carne de los mismos frutos. El vinagre, según esté fabricado con la cáscara ó con la parte carnosa, confirma lo que acabo de decir.

siempre bien en examinar la mercancía cuando se reciba [1].

Se toma uno ó muchos kilos de harina de salvado (según el número de personas para las que se va á cocer), se amasa con agua bien caliente y se deja reposar la pasta por la noche en un lugar templado, sin ponerle nunca ni levadura, ni sal, ni ninguna especia. Al día siguiente se hacen panecillos largos, que se meten en el horno para que cuezan como el pan ordinario. A la hora y cuarto ú hora y media se los saca del horno para echarlos en seguida en agua hirviendo, donde se les deja hasta que se empapen completamente. Después de esto se los vuelve á meter en el horno por un poco de tiempo, á fin de secarlos. Me ha enseñado esta última manipulación un Prior de los Trapenses, que la había practicado mucho tiempo y de diferentes maneras: había acabado por descubrir que este método es el mejor, atendido á que de este modo se extrae del salvado toda la substancia nutritiva, y en especial la azucarada.

Conozco á muchos que han comido con predilección pan de salvado, y que aún lo comen, porque les hace insignes servicios en los embarazos gástricos, en digestiones penosas y contra las hemorroides.

---

1 El que haga gran consumo de pan de salvado, podría procurarse una máquina de moler, para que no le engañen los molineros. Conozco un profesor del Tirol que padecía enormemente del estómago. Pudiendo apenas digerir muy poco alimento, había acabado por quedarse sumamente débil. Un día le aconsejaron el pan de salvado. Compró, pues, una maquinita en Viena, y él mismo se puso á manejarla, mientras su buena mujer le amasaba y cocía el pan. Se restableció tanto, y á la par su estómago, que después digería, sin ninguna dificultad, todos los alimentos.

He conocido á otras personas que al primer bocado habían hallado este pan soso é insípido, y que después lo buscaban con cierta pasión.

Una vez cocido el pan de salvado, se conserva en sitio fresco. Si la corteza se pone muy dura, se le puede envolver en un paño mojado.

49 Salvia

(*Salvia officinalis*, L.)

Ningún propietario de jardín olvidará, al cultivarle, plantar en él un pie de salvia: es una bonita planta de adorno. Muchas veces he notado que los pasajeros tomaban una hoja para frotarse con ella los dientes ennegrecidos. Lo que indica que la salvia tiene virtud detersiva.

Las llagas antiguas y supurantes lavadas con un cocimiento de salvia y aplicadas después encima de ellas las hojas, curan cierta y prontamente

El té de salvia hace desaparecer las obstrucciones del paladar, de la garganta y del estómago.

La salvia, infundida en agua y vino, purifica el hígado y los riñones. El efecto es más sensible si se tiene cuidado de añadir á la salvia igual porción de ajenjo y preparar la mezcla en forma de té.

El polvo de salvia extendido sobre los alimentos, como se hace con la pimienta, azúcar y canela, hace los mismos servicios que el té en las enfermedades antedichas.

50 Sándalo.

El sándalo ó sandalina es un polvo rojo que sirve, propiamente hablando, en la tintorería: se puede comprar en la farmacia. Mezclo siempre este inofensivo

medicamento con el té de muérdago á dosis de dos pizcas por cucharada de hojas de muérdago: de este modo se refuerza la eficacia del muérdago.

51. Saúco.

(Sambucus nigra, L.)

En los tiempos antiguos el pie de saúco se hallaba siempre junto á casa. En nuestros días se va extirpando algo por todas partes este arbolillo, y, sin embargo, merece volver y ser el vecino más próximo de cada casa, porque todo en él puede servir: hojas, flores, bayas, corteza y raíces.

En la primavera, hallándose la naturaleza en buen estado, el cuerpo procura desembarazarse de la multitud de elementos acumulados en él durante el invierno. ¿Quién no conoce las indisposiciones, las enfermedades de primavera, como erupciones, diarreas, cólicos, etc.?

¿Queréis en primavera purificar los humores y la sangre y evacuar de un modo fácil y natural los elementos morbosos? Tomad seis ú ocho hojas de saúco, cortadlas en pedacitos, como se hace con el tabaco, y hervidlas por 10 minutos. Por las mañanas, una hora antes de almorzar, tomad una taza de este té, mientras dure vuestra cura primaveral.

Este sencillo té depurativo limpia la máquina del cuerpo humano de un modo excelente, y reemplaza para los pobres las píldoras y hierbas alpestres, que corren en nuestros días en cajitas tan bellas, y que á menudo producen efectos muy especiales.

No sólo en primavera, sino en cualquiera estación se puede hacer esta cura. Las hojas secas proporcionan también buen té resolutivo y depurativo.

¿Quién no ha comido ya pastel preparado con flores de saúco? Muchos lo hacen precisamente en la época en que el saúco en flor resplandece en toda su brillante blancura, y pretenden que esta especie de tartas preserva de la fiebre.

Conozco un lugar muy visitado por accesos febriles. Allí, en la primavera, se ven tartas de saúco, pasteles febrífugos en todas las mesas. Nunca he querido examinar de un modo crítico esta conducta. Esas buenas gentes pueden seguir con su creencia, porque el plato es higiénico.

La flor de saúco es igualmente depurativa, y bueno sería que cada farmacia doméstica contuviese una cajita de estas flores secas. El invierno es largo y pueden sobrevenir casos en que este ligero remedio resolutivo y sudorífico haga los mejores servicios. Al menos este té no puede hacer nunca daño.

En las personas amenazadas de hidropesía, la raíz de saúco preparada en forma de té evacua el agua con tanta eficacia, que difícilmente puede ser este medicamento reemplazado por ningún otro, y además su acción es completamente inofensiva.

Las bayas de saúco, que se cogen en otoño y se comen en forma de rob (mermelada ó compota), eran muy estimadas por los antiguos, á causa de su virtud hematocatártica (depurativa ó propia para purificar la sangre).

Mi difunta madre hacía todos los años, durante dos ó tres semanas, una cura de saúco. He aquí la razón principal por qué nuestros antepasados, hace cincuenta ó sesenta años, plantaban siempre algunos pies de saúco ante su casa. En nuestros días las grandes familias se marchan á hacer, á precio de oro, una cura de uvas en

regiones á veces muy distantes, mientras que nuestros padres y abuelos se contentaban con la cura de saúco, que se tomaban en su casa con mayor baratura, y á veces con mejor resultado. Hace algunos años pasaba yo por una comarca alpestre de Austria; allí vi, con mucha alegría, honrado aún el saúco. "¡Oh!—me dijo un viejo aldeano—no dejamos perder ni una baya de este arbolito.„ ¡Qué sencillo y razonable es esto! Los mismos pájaros, al emprender su peregrinación de otoño, rebuscan por todas partes el saúco, para purificarse la sangre y fortificarse la naturaleza para su largo viaje. ¿No es lástima que el hombre, á fuerza de ciencia y de progreso, no resista ni escuche ya este instinto natural, el sentido higiénico?

Las bayas de saúco, confitadas con azúcar ó (lo que es mejor) con miel, son en invierno muy útiles á las personas que andan poco, y que están condenadas á la vida tranquila y sedentaria. Una cucharada de esta confitura disuelta en un vaso de agua, proporciona el mejor brebaje refrigerante, purifica el estómago, evacua la orina y obra favorablemente sobre los riñones.

Muchos aldeanos secan las bayas, y éstas, ya en mermelada, ya en té, hacen muy buenos servicios en las diarreas violentas: se obtiene el mismo resultado comiendo las bayas secas.

Porque ya nadie se acordaba de los excelentes servicios de este fiel amigo de la casa, antes en tanta estima, se lo ha dejado á un lado. ¡Ojalá que vuelva á ser honrado!

52. Sauquillo

(*Sambucus ebulus*, L.)

En la orilla de los bosques, en especial de los que se acaban de explotar ó de cortar, se encuentran arbolillos

de un metro ó más de elevación, adornados en primavera de grandes flores blancas en quitasoles, y en otoño de corimbos soberbios, pesados y brillantes. Es el yezgo, el sauquillo ó saúco de los bosques. Sus bayas son más pequeñas que las del saúco doméstico. El yezgo crece con más abundancia, y es menos delicado que su congénere de nuestros jardines.

Un té hecho con raíces de sauquillo evacua con eficacia maravillosa la serosidad en los hidrópicos y limpia los riñones. Conozco muchos casos en que ha curado radicalmente la hidropesía bastante avanzada.

El yezgo obra igualmente en las enfermedades del bajo vientre, que proceden de humores viciados: evacua estos humores por las vías urinarias.

El té preparado con polvo de sauquillo ó yezgo hace los mismos servicios. Dos pizcas de este polvo bastan para una taza, que se toma en dos veces, á horas diferentes del día.

Se recogen las raíces de yezgo á fines de otoño, se las seca al aire, y después se guardan, como también el polvo, que se obtiene machacándolas, en la farmacia de la familia.

53. Tilo.

(*Tilia grandifolia et parvifolia, Ehrh.*)

Solamente las personas de la escuela antigua recogen aún las flores del tilo, antes tan apreciadas. Y hacen bien, y deseo que sean fieles á este uso.

La infusión de flores de tilo es, con la de flores de saúco, la mejor tisana diaforética (para sudar). Tal vez me juzgarán raro, pero no puedo aprobar el modo con que se provoca muy á menudo la transpiración: se la arranca, por decirlo así, al cuerpo, que se atormenta

En lugar de los baños de vapor, que excitan ó reemplazan la transpiración, empleo con gusto flores de tilo, en forma de tisana. Esta tiene notable eficacia contra la tos crónica, contra las obstrucciones de los pulmones y de los bronquios, contra los embarazos del bajo vientre procedentes de una obstrucción de los riñones.

En vez de flores de tilo empleo á menudo el hipericón mezclado ó no con la hierba de San Juan. (Véase *Hipericón.*)

54. Trébol febrino.

(*Menyanthes trifoliata*, L.)

El trébol (trifoliado) es una planta que crece generalmente cerca de las corrientes de agua. Donde el agua queda detenida en su curso y forma aguazales, brota el trébol febrino en compañía de otras hierbas agrias; de aquí su nombre de trébol de las lagunas ó trébol de agua. Tiene tres hojas y es muy amargo.

Con esta hierba se prepara una excelente infusión estomacal, que ayuda la digestión y facilita la producción de buenos jugos gástricos.

Macerado en aguardiente, el trébol frebrino da lo que se llama "espíritu amargo„ (*bittern Geist*) empleado con el mismo objeto.

55. Trigonela fenugriego.

(*Trigonella fœnum græcum*, L).

Con los granos de la trigonela se obtiene un polvo que ya conocen los que se han aprovechado de mi cura por el agua. Saben apreciarlo y lo utilizan mucho. No haya temor alguno: el polvo de fenugriego es absolutamente inofensivo.

Preparado en forma de té, ejerce acción refrigerante en fiebres agudas. En las enfermedades de la garganta, acompañadas de grande acaloramiento en el cuello, sirve de gargarismo la infusión de trigonela. Una cucharadita de este polvo basta para una taza regular de tisana, que se toma á cucharadas, de hora en hora, ó que se utiliza como gargarismo.

En cuanto al uso externo del fenugriego, no conozco mejor remedio para la resolución de tumores y abscesos. Obra lentamente, sin dolor, pero hasta la completa desaparición de la última partícula de pus. Se hace con él, como con los granos de lino, un caldo aceitoso que se pone en pañitos de lienzo á modo de cataplasma.

Cuando hay úlceras en los pies ó en las piernas, esta clase de tópicos hace desaparecer la inflamación en el borde de la úlcera é impide la formación de carne pútrida, y hasta la infección purulenta de la sangre. Llamo sobre esta última aplicación del fenugriego la atención particular de las personas que sufren á menudo y mucho de úlceras en las partes inferiores. El fenugriego se compra en la farmacia.

56. Tusilago.

(*Tussilago petasitis et fárfara*).

El Creador ha hecho germinar infinitas plantas muy poco estimadas, ó despreciadas hasta el punto que se experimenta cierto placer en poder darlas un puntapié. Tal es la suerte del tusílago, que ordinariamente pasa por ser hierba muy mala; pero el que la conoce, la estima y la trata como buen amigo. Hay dos clases de tusílago: el tusílago petásito (frío, híbrido) y el tusílago fárfara ú ordinario, llamado también camelcaca.

El tusílago, tomado en forma de té, es un excelente remedio béquico (pectoral, para curar la tos), purificando el pecho, limpiando los pulmones, calmando la tos, aliviando el asma, en especial cuando hay predisposición á la tisis. Las hojas de tusílago pueden aplicarse desnudas, ó entre dos pañitos, al pecho; atraen fuera el calor del cuerpo, detienen la astenia (postración de fuerzas) y alejan las fiebres. Ejercen también superior influencia sobre las llagas supurantes, cuya inflamación y rubicundez quitan, y eliminan los elementos morbosos.

Estas mismas hojas tienen especial eficacia en las úlceras de los pies, que tienen el borde de azul negruzco; disipan el calor y el dolor, y, repitiendo la aplicación, curan completamente. También este tratamiento es aplicable á la erisipela y á otras enfermedades semejantes.

Las hojas de tusílago, secadas á la sombra y pulverizadas después, pueden también tomarse á dosis de una ó dos pizcas cada vez, dos ó tres veces al día. Este polvo puede igualmente mezclarse con la comida.

57. Valeriana.

(*Valeriana officinalis*, L).

La valeriana contiene algo de particular; los gatos nos lo enseñan, porque se arrastran por esta planta, en la que quedan completamente aturdidos.

No se utiliza más que la raíz de la valeriana; se la corta para hacer cocimientos, ó bien se la reduce á polvo. Bajo las dos formas se toma en pequeñas cantidades.

La raíz de valeriana alivia los dolores de cabeza y hace desaparecer los dolores espasmódicos, como la ruda; tiene esta eficacia sobre las dos enfermedades, porque evacua los gases, que son su causa principal.

58. Vellorita.

(*Primula officinalis*, L).

Solamente la vellorita de amarillo subido tiene valor farmacéutico. Su perfume revela ya la presencia de un jugo medicinal. Si masticáis dos ó tres de sus corolas tubuladas, conoceréis el néctar saludable que en ella se oculta.

Si estáis predispuestos á la artritis (reumatismo articular y gota), ó padecéis ya de esta enfermedad, bebed por algún tiempo tisana de vellorita, una taza todos los días. Los dolores se calmarán y acabarán por extinguirse.

59. Violeta.

(*Viola odorata*, L).

Inútil elogiar esta planta, que, desde principios de primavera, aparece tan agradable por su olor dulce y suave y por su belleza modesta. Se arrastra por el suelo y se oculta bajo espeso follaje; pero se hace buscar de todos y es llamada á llenar con su perfume nuestra farmacia doméstica.

En la primavera los niños padecen con frecuencia, á causa de las variaciones frecuentes de temperatura, una tos fuerte, la coqueluche. Entonces la madre, cuidadosa de la salud de los suyos, cocerá un puñado de hojas verdes ó secas de violeta en medio cuartillo de agua, y dará cada dos ó tres horas al niño enfermo dos ó tres cucharadas de este cocimiento. Se pueden también, con este objeto, utilizar las raíces de la planta, si se toma el trabajo de machacarlas antes de ponerlas á cocer. Los adultos curan la coqueluche inveterada tomando, tres veces al día, una taza de la misma tisana.

Los tísicos se sirven también de ella para dulcificar la tos y resolver las flemas. Es una verdadera medicina, de la que es necesario tomar, cada dos ó tres horas, tres ó cinco cucharadas.

Esta misma tisana sirve para los dolores y los grandes acaloramientos de cabeza. Al mismo tiempo se moja un pañito en ella y se aplica á la frente, ó bien se lava con ella la cabeza, especialmente la parte de atrás. Conozco casos en que no tardaron en presentarse el alivio y el sueño.

En las hinchazones del cuello la infusión de violetas es un gargarismo probado: se aplica al mismo tiempo un fajamiento, consistente en un lienzo empapado en esta infusión (no de agua ordinaria) y arrollado en torno del cuello.

Si la respiración se halla impedida á consecuencia de acumulación de gases y de elementos morbosos en el estómago y los intestinos, se hará una ligera cura de violetas, bebiendo todos los días, por algún tiempo, dos grandes ó tres pequeñas tazas de nuestra tisana de violetas.

Las hojas de violetas, aplastadas y aplicadas en forma de cataplasma, refrescan y disuelven los tumores ardientes. Un cocimiento de estas hojas, hecho en vinagre, sirve, en forma de compresa, para curar la podagra (gota en los pies.)

¡Regocijaos del perfume y del azul arrebatador de la violeta; pero conservad también una ligera provisión de esta planta medicinal en vuestra farmacia de familia, á fin de que deleite al enfermo, aun en el tiempo en que ya no vive la flor primaveral!

Vezgo. (Véase *Sauquillo.*)

APÉNDICE

Contenido de una pequeña farmacia de familia.

1.° TINTURAS procedentes de: achicorias, ajenjo, árnica, enebro, genciana, mirtila, romero.

2.° TÉS procedentes de: achicoria, ajenjo, altea, angélica, anserina, aspérula, centáurea, cola de caballo, corteza de encina, endrina, enebro, escaramujo, enfrasia, fresa, gordolobo, hierba de San Juan, hipericón, llantén, manzanilla, malvas, menta, muérdago, ortiga, pulmonaria, registro regulador, salvia, saúco, tilo, trébol febrino, tusílago, valeriana, vellorita, violeta, yezgo.

3.° POLVOS procedentes de: ajenjo, áloes, alumbre, angélica, carbón, eufrasia, fenugriego, greda, grana de linaza, hinojo, hueso, menta, salvia, sándalo, tusílago, valeriana, yezgo ó sauquillo.

4.° ACEITES procedentes de: almendra, alcanfor, anís, clavo, enebro, hinojo, lavanda, olivo, ruda.

TERCERA PARTE

ENFERMEDADES

NOCIONES PRELIMINARES

Los casos de enfermedad, que voy á citar y enumerar, no son imaginarios; son hechos reales, observados en la vida práctica, y garantizo la exactitud del nombre de todas las personas citadas ó alegadas que desean, no hacer ruido, pero sí instruir y hacer servicios.

Bien conozco que esta tercera parte de mi trabajo es muy defectuosa, y que no trata, ni con mucho, todas las enfermedades. En parte, el tiempo me ha impedido ir más lejos, y, en suma, no he querido obrar de otro modo. Yo no he querido presentar una nomenclatura seca y descarnada de las diferentes enfermedades y de sus remedios: en consideración á los lectores, que desde luego tenía presentes, he preferido describir los casos citados en el estilo de la conversación, de modo, sin embargo, que cada caso particular suministre una enseñanza acerca de los síntomas de la enfermedad que se ha de curar, y la buena elección de las aplicaciones.

El jardinero, para hacer un ramo, no toma, ni de todas las flores, ni de cada clase, la misma cantidad; del mismo modo yo no me he detenido, en el terreno de las enfermedades, más que en aquellas que con más frecuencia nos visitan, y, entre ellas, me he contentado con

tratar los casos que me parecían más instructivos. ¿Lo he logrado? No lo sé: la intención, al menos, era buena. Por lo demás, estoy persuadido que, si tenéis buena voluntad y estáis libre de preocupaciones, hallaréis en la arena más de un grano de oro.

En la introducción he hablado de mi modo de escribir; aquí no quiero más que notar que, por razón de la claridad, me he repetido acerca de los procedimientos de aplicación, para los cuales siempre será conveniente consultar la primera parte.

Amigo lector, las enfermedades son cruces. Cada cual, tarde ó temprano, tiene que llevar por lo menos una, y quizá por mucho tiempo. Pero nos es permitido buscar el alivio de estas cruces. Ya el profeta Eliseo, queriendo curar de la lepra á Naaman, General sirio, le dijo: "Vete á lavar siete veces en el Jordán, y tu carne quedará curada y se purificará."

¡Bendecid, Señor, mi buena intención, mi voluntad de ayudar á muchos que llevan la cruz, cuya carga es á veces muy pesada!

ENFERMEDADES

I. ENFERMEDADES DE LOS HUESOS

Las afecciones morbosas de los huesos, de que vamos á hablar, son: la *caries*, la *exostosis*, la *lesión de la columna vertebral* y el *raquitismo*.

1. Caries de los huesos.

Un caballero de la alta sociedad enfermó del dedo pulgar del pie. Pensando que había sido lastimada la uña, no le dió importancia alguna. El dedo, sin embargo, se inflamó y le obligó á llamar al médico. Este prescribió, durante muchas semanas, diferentes remedios. El dedo nada tiene — pensaba — aunque la inflamación había aumentado y todo el pie se había hinchado hasta el extremo de que ni podía andar ni estar de pie. El paciente no sospechaba lo que había sucedido, hasta que un día se le cayeron dos pedazos de hueso. Entonces desconfió de su pie y de todas las personas que le habían creído y declarado en muy buen estado. Este individuo me conocía y vino á que le curara. Había sobrevenido la caries. Preparé inmediatamente un cocimiento de cola de caballo, mojé en él paños y rodeé con ellos el pie enfermo en toda la extensión de la hinchazón. En muy

poco tiempo la hinchazón y la caries habían desaparecido: la llaga del pie se cerró y el miembro curado pudo servir como antes.

Casi al hacer el año apareció de nuevo el terrible mal, esta vez en el otro pie, y de nuevo en el dedo pulgar. El médico operó el dedo y empleó remedios cáusticos para cerrar la incisión. Durante el tiempo de la cura el paciente sintió en el otro pie un dolor continuo, análogo al que había sufrido antes de la aparición del primer mal. La cura del dedo adelantó y acabó por ser completa y terminada, aunque el dedo operado y curado quedó una mitad más grueso y siempre un poco más rojo que el otro. El personaje, muy ocupado en su cargo, pudo andar y trabajar. ¿Qué más podía desear? De mí se alejaron como de un hombre que dice la verdad con toda franqueza, y no fuí consultado: no por eso me incomodé; porque en una consulta me hubiera visto obligado á declarar que la enfermedad había desaparecido en parte, no alejada del todo. Tuvo que aparecer, pues, tarde ó temprano, un resultado de la caries. No me había engañado: mi previsión se cumplió. ¿Cómo era necesario tratar el pie? Era absolutamente necesario tratar los dos pies al mismo tiempo, y el tratamiento no podía cesar más que cuando no apareciese la más pequeña mancha de un rojo dudoso, y que hubiese desaparecido toda huella de dolor.

El tratamiento consistió en fajamiento de pies, empapados en un cocimiento de paja de avena; los pies fueron envueltos muchas veces al día, y los paños aplicados excedieron un poco las partes enfermas y doloridas. La cura completa y real no tardó mucho tiempo en presentarse.

¿De dónde procede que en nuestro caso la caries se

haya presentado en los pies, y no, por ejemplo, en las manos ó brazos? Porque este caballero había sufrido, en otro tiempo, larga y grave enfermedad, cuyas consecuencias consistían en gran debilidad, que se manifestaba especialmente en los pies. Es posible que en ellos hubiera quedado alguna materia morbosa y virulenta. Lo cierto es que en este convaleciente, los pies, á causa de la grave carga (constantemente tienen que soportar el cuerpo, y á veces ¡qué cuerpo!), jamás habían podido rehacerse convenientemente, y siendo por consiguiente la parte débil del cuerpo, sucumbieron con facilidad á los ataques de elementos deletéreos.

Nuestro hombre vive aún. Guárdese mucho, si no quiere que le vuelva á atacar la caries de los huesos. Siga, al menor síntoma, mi benévolo consejo y no dude en usar de compresas mojadas en un cocimiento de cola de caballo ó de paja de avena. ¡*Sero venientibus ossa*! Como sabe latín, sonríe y me comprende. Si no sabéis latín, no os quebréis la cabeza, ni tengáis cuidado, porque esta vez, contra mi costumbre, no traduzco palabras extranjeras.

Omito otros casos de caries de los huesos, porque se refieren á jóvenes en quienes, desde el principio del mal, la cura se verifica pronta y fácilmente.

2. Exostosis.

Muchas veces se presentan hinchazones duras en torno de los huesos, sobre todo en la mandíbula inferior, en el tobillo, rodilla, etc. Diríase que el mismo hueso se ha desarrollado. Esta afección no deja de ser grave, porque la mayor parte de las veces produce fiebre y no se deja curar sino con mucha lentitud (dos ó tres semanas). El

tratamiento de estas hinchazones huesosas exige siempre mucha circunspección, al par que prontitud enérgica. Si se procede con negligencia puede formarse caries, y entonces la cura no es fácil, y á veces imposible.

Los remedios más eficaces consisten en compresas aplicadas á la parte hinchada y cambiadas dos, tres ó cuatro veces. Lo que siempre me ha dado mejor resultado han sido compresas mojadas en un cocimiento de flores de heno, ó de paja de avena, después las cataplasmas de fenugriego cocido y de queso blando.

Para la exostosis en el tobillo, el fajamiento inferior y el medio-fajamiento harán buen servicio y acelerarán la cura; para la exostosis en la rodilla, convendría el fajamiento de toda la pierna. Basta una sola de estas aplicaciones una vez al día.

3. Columna vertebral.

Un alto empleado del tren se había hundido una vértebra del raquis, y, según decían los médicos, se había de tal modo herido la médula espineal, que la mayor parte del tiempo tenía que sufrir los más horribles dolores, no pudiendo tolerar su estado ni un solo momento. Si esta enfermedad le causaba dolores, ejercía también una acción más funesta aún sobre el espíritu y la parte moral. Consultó los primeros médicos de la capital, pero ninguno le pudo socorrer. El más célebre de la ciudad y del país le declaró que su cura era imposible, y que con el tiempo sobrevendría la tisis.

En tal estado, el empleado enfermo buscó su salvación en el agua, que le restableció á las seis semanas. En la hora presente, veinte años después, goza todavía de

buena salud. La enfermedad de espíritu ha desaparecido por completo con la enfermedad física.

No me acuerdo exactamente de las aplicaciones de agua que se emplearon en este caso especial. Pero si alguna vez, amigos lectores, sufrís el mismo mal, os aconsejo la cura siguiente: Revestid tres veces á la semana la capa española, tomad tres veces á la semana medio baño con loción de lo alto del cuerpo, y haced que os den dos veces á la semana una afusión superior é inferior. Continuad el tratamiento por muchas semanas, y con toda puntualidad. Todo el organismo se repondrá, se fortificará, marcharán una tras otra las afecciones procedentes de la parte herida y enferma, la vértebra hundida quedará tranquila y se osificará, del mismo modo que, en el caso de fractura de un hueso, se cicatriza la herida. Lo repito: si un órgano ó parte del cuerpo se halla seriamente enfermo, padece todo el cuerpo; el organismo todo compadece en cierto modo el dolor del miembro, grande ó pequeño. Tirad una piedra al agua, y veréis toda la superficie del rio ó del estanque removerse y formar ondas circulares. La piedra es la vértebra hundida; las ondulaciones dolorosas recorren todo el cuerpo.

He aquí excelentes consejos prácticos que se deben seguir en los procedimientos. Por consecuencia, es necesario siempre, en la obra de la cura, obrar sobre todo el cuerpo, para fortificarlo y para que las partes válidas sostengan, sirvan y cuiden en cierto modo las enfermas y debilitadas. ¿No tienen los órganos relaciones íntimas entre sí? Son los miembros más próximos de una familia, en la que no puede existir la felicidad, sino á condición de que todas las fuerzas se unan y obren de concierto.

4. — *Raquitismo.*

Un muchacho de dieciséis años padecía de raquitismo, enfermedad causada por el reblandecimiento y deformación de los huesos de la columna vertebral; tenía la espalda muy encorvada. Muchos médicos célebres habían reconocido en ella una afección de la médula espineal y la habían tratado sin ningún éxito. Finalmente mandaron al joven á un establecimiento ortopédico, donde le pusieron un corsé y otros varios aparatos. Resultado: que después de haber ido penosamente á pie al establecimiento, salió de él á las diecisiete semanas, apoyado en dos muletas, habiendo declarado los médicos que ya no podían hacer más. Un buen amigo dió MI CURACIÓN POR EL AGUA al padre de este joven enfermo; practicaron las lociones con agua y vinagre, según se indican en este libro, y lograron restablecer al joven paciente, hasta el extremo de que pudo, valiéndose de un bastón, marchar de nuevo bastante bien. Después me lo trajeron para que le curara completamente.

La cura terminó á los diecisiete días. Marchaba como otro cualquiera de la misma edad, si no con el mismo vigor, al menos con seguridad, sin bastón y sin dolores. He aquí el tratamiento: Se le hizo un chaleco ó corsé de tela grosera de lino, que se mojó en un cocimiento de paja de avena, con el que se le revistió. Por cima del chaleco mojado se le puso otro chaleco seco y se le rodeó todo con una manta de lana. Tenía el aparato puesto toda la noche. Se practicó al principio este fajamiento cada dos noches, y después cada tres. Además el enfermo recibió todos los días dos afusiones superiores y una afusión de las rodillas, reemplazadas á veces por paseos en el agua y un medio-baño. Después tuvo aún que em-

plear todas las semanas dos medio-baños, dos afusiones superiores y una vez el corsé ó chaleco.

II. ENFERMEDADES DE LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones, que se componen de tejidos muy diversos y desempeñan funciones altamente importantes, se hallan expuestas á numerosas y graves enfermedades. No hablaremos más que del *reumatismo articular*, de la *gota* y del *tumor blanco* de la rodilla.

1. Reumatismo articular.

Se presenta un caballero; parece enfermo; diversas y desconocidas penas han impreso en su rostro profunda tristeza. Desde luego me digo que este hombre sufre ó ha sufrido mucho. Su tez enfermiza presenta un amarillo de mal augurio; su cabeza no tiene apenas cabellos (la vigésima parte de otro tiempo); no ha cumplido cuarenta años; es un modelo del hombre serio y tranquilo; pero también, como ya he dicho, un mártir.

He aquí lo que me refiere:

— En otro tiempo me acometían á menudo dolores al bajo vientre, con fuertes cólicos y diarrea. Después tuve una enfermedad de los riñones, como decían los médicos. Cuando indecibles dolores se presentaban, daba vueltas como un huso, como un peón. Al cabo de muchos años salí de esta enfermedad; pero tuve, por el contrario, un reumatismo articular. Se hubiera podido decir que todos mis añejos dolores se habían acumulado en mis miembros, y que cada miembro en particular tenía su tormento especial. He empleado muchas medi-

cinas, pero nunca obtuve alivio; el antiguo mal persistía siempre. Gracias á grandes esfuerzos y á grandes sacrificios, pude entregarme á mis ocupaciones ordinarias hasta estos últimos días. Ya no me quejo á nadie, porque nadie, ni aun el médico, me comprende. Uno solo sabe lo que yo he sufrido, y es Aquél que ha prometido la corona á los que sufren. Quizás debiera añadir que tenía un sudor seco en los pies; los remedios que usé, por consejo de otro, le hicieron desaparecer; pero no me hallaba bien. Por indicación del médico he tomado también baños minerales, pero me empeoraron. Lo que me afligía más que todos los padecimientos era que para los demás — muchas veces lo observé — toda esta historia no era tan terrible; que mi excesiva sensibilidad desempeñaba en ella gran papel, y que debía vencerme y despreciar tales bagatelas. Sufrir sin hallar compasión en ninguna parte, es sufrir doblemente.

Este relato, querido lector, ha durado mucho tiempo, pero es verdadero é instructivo. ¡No seamos nunca duros é injustos con los enfermos! Un carácter de buen temple no se queja siempre y sin motivo como un cobarde.

¿Quién podría indicarnos bien la raíz de todos estos males, presentarnos lo interior de este cuerpo tan enfermo? El secreto no es difícil de adivinar. El mismo enfermo nos ha dado las premisas en su exposición; no tenemos más que sacar la consecuencia. La tez amarilla, los cólicos frecuentes, el sudor de pies rechazado, todo esto nos hace concluir que había un elemento morboso que, semejante á una serpiente en su guarida, acechaba en las profundidades del cuerpo, dardeaba á veces su lengua y silbaba; pero que ahora, en el último ataque, se arroja sobre su presa, es decir, se apodera de todos

los miembros y los inficiona con su veneno, hasta en las articulaciones y la médula de los huesos. No sin razón los cabellos caen de una frente bien dispuesta: un huracán interno debe sacudirlos, como el viento de otoño sacude de los árboles las hojas marchitas y secas, ó bien cualquier virus roe y mata sus raíces.

Una cura seria no podrá hacerse sino cuando se elimine ese virus que todo lo ha roído, y el cuerpo se fortifique de modo que no permita á humores tan funestos tomar la delantera. Con el arsénico se destruyen los ratones. ¿En qué droguería comprar el contraveneno que opondremos al veneno de nuestro caso particular? Más de uno lo pagaría á alto precio. Se pagan mucho medicamentos químicos, sobre todo cuando son nuevos y desconocidos; pero á Aquél que nos prodiga sus dones apenas se da por los remedios naturales, que son los mejores, un frío " *Deo gratias*, gracias á Dios! „

En el límpido arroyuelo, en el río, en la fuente, corre el remedio tan eficaz, el agua. ¿Cómo debe curar el agua? Escuchad:

Cuando la madre de familia quiere curar su tela, la moja en agua, la riega muchas veces y la expone después á los rayos del sol. El riego frecuente disuelve los elementos brutos, y el sol los extrae todos. Cuando la tela se ha blanqueado por un lado, el mismo procedimiento la blanqueará por el otro. Para que el blanqueo sea completo, es preciso que el agua y los rayos del sol la penetren por los dos lados, de modo que no quede una mancha que desluzca la refulgente blancura de la tela, orgullo de la madre de familia. Esto es bien claro; hagamos la aplicación: el cuerpo de nuestro enfermo, con su epidermis amarilla, se parece verdaderamente á una tela no blanqueada. Una parte de las aplicaciones

de agua deberá hacer penetrar poco á poco, hasta lo más profundo del cuerpo, el líquido destinado á disolver las materias brutas, es decir, las substancias morbosas, mientras que la otra parte deberá desarrollar el calórico que, semejante á los rayos ardientes del sol, eliminará lo que se ha disuelto ya. Hay más: la dueña de casa se sirve á veces de lejía, que ejerce en la tela una acción más viva y más pronta que el agua. Nosotros también podemos preparar estas lejías para servir de resolutivos más enérgicos: cocemos en agua diferentes plantas vegetales, y formamos una excelente lejía para el blanqueo del cuerpo, es decir, para curar las enfermedades.

Volvamos á nuestro caso. El enfermo tuvo desde luego que ponerse la capa española: después tomó un baño de vapor de cabeza con fuerte loción, y luego un baño de vapor de pies. Los dos baños de vapor reemplazaron (puede creérseme) á la mejor lejía, pero no pudieron sucederse más que á intervalos bien arreglados. Porque, con cuanto más miramiento sea tratado el cuerpo, más la naturaleza soportará y más ayudará á arrojar los elementos morbosos. Después de esto, el enfermo tomó todos los días, alternando, ya un medio-fajamiento, ya, para fortificar la naturaleza, una afusión superior é inferior, y, todas las noches, una loción entera, saliendo de la cama. Continuóse este tratamiento durante tres semanas. En la cuarta y quinta semana el paciente recibió á su vez dos medio-baños, un baño de vapor de la cabeza y de los pies y la capa española; en fin, durante la sexta semana dos baños calientes con baños fríos alternativos, un medio-baño y una afusión superior é inferior. Para en adelante le recomendé algunas lociones completas y la afusión superior é inferior una vez á la semana, así

como el baño caliente, sin alternativa, una vez al mes.

Ni aun en este caso difícil desmintió el agua mi confianza. Esta enfermedad tan grave, que indudablemente hubiera producido prematura muerte, desapareció. La tez fresca y las fuerzas perdidas volvieron, y al desaliento sucedió nuevo afán de dedicarse á sus ordinarias ocupaciones. La voz recobró su amplitud pasada y me repitió muchas veces: "¡Dios se lo pague!„ A Aquél de quien sólo procede la salud y el exito, cantó un alegre "¡*Gloria, Gloria á Dios*!„

Un hombre de cuarenta años tenía en la pierna derecha tales dolores reumatismales, que se veía obligado á apoyarse en un bastón para recorrer las más pequeñas distancias. De vez en cuando padecía también dolores en los brazos y en las espaldas. Empleó, pero en vano, toda clase de remedios. Por fin recurrió al agua, y á los seis días ya se halló un tanto aliviado: continuó las aplicaciones, y se restableció por completo. He aquí lo que empleó: Primero, durante seis días, dos afusiones diarias superiores y dos afusiones en las piernas, dos paseos por el agua hasta por cima de las pantorrillas durante 1-3 minutos, una afusión dorsal y un paseo por la hierba; por fin, medio-fajamiento en medio de la semana. Segundo, después de estos seis días, nada más que una afusión superior con afusión de las rodillas, alternando con el medio-baño por un minuto.

Un joven de veintiocho años me refirió: " Desde hace dos años no pasa día sin que padezca. El mal ha empezado por la espalda, donde experimenté viva comezón. El dolor disminuyó poco á poco y se retiró más á la pierna derecha. Paso muchas noches sin poder dormir dos horas; ya me atormenta el calor, ya se apodera de mí el frío. Al principio he consultado muchos médicos,

pero sin resultado. A veces también me hacían inyecciones que calmaban los dolores por algún tiempo; pero casi siempre volvían con más violencia. Como los médicos no podían curarme, he recurrido á charlatanes, que me hicieron fricciones y abluciones con espirituosos. Todo lo que he hecho ha sido inútil. Ahora desearía hacer un ensayo con el agua.„

Le ordené el tratamiento siguiente: Primero, á las ocho de la mañana una afusión superior con 2-4 regaderas de agua fría. Segundo, á las diez una afusión de las piernas. Tercero, á las dos de la tarde nueva afusión de piernas. Y cuarto, al obscurecer un paseo por el agua.

Esto el primer día. Segundo día: por la mañana andar por el agua, á las diez afusión de piernas, á las dos afusión dorsal y á las cinco de la tarde baño de asiento.

Tercer día: por la mañana medio-baño, á las diez afusión superior, á las dos afusión de piernas, á las cinco marchar por el agua.

Cuarto día: por la mañana afusión de piernas, á las diez medio baño, por la tarde afusión dorsal, por la noche marchar por el agua.

Así se continuó por espacio de doce días, y el enfermo curó. Para fortificar el cuerpo, debilitado por los dolores, nuestro joven debió todavía, cada semana, durante bastante tiempo, tomar uno ó dos medio-baños y marchar una ó dos veces por el agua.

El Conde de N. padecía de reumatismo desde la edad de treinta y cinco años. En 1854 tomó las aguas de Aquisgran y conoció mejoría. La campaña de 1870 á 1871 le atrajo de nuevo, á causa de numerosos vivacs, violentos dolores reumatismales en todo el cuerpo. Esta vez también

las aguas de Aquisgram le sentaron muy bien. Pero sobrevinieron recaídas; el paciente permaneció una temporada en Aibling, después volvió á Aquisgram, donde esta vez los baños calientes y muy largos le debilitaron excesivamente y le redujeron á lamentable estado. Por fin, no hallando en niguna parte alivio, se le ocurrió ensayar la *curación por el agua.*

El enfermo vino á mi casa el 20 de Junio de 1887, después de haber guardado cama por espacio de dos meses: estaba acribillado de reumatismos en las articulaciones de los pies, rodillas, manos, espaldas, por todas partes. Tenía el brazo derecho muy hinchado desde los dedos hasta por cima del codo; las articulaciones no se movían; las rodillas, igualmente hinchadas, rehusaban todo servicio. El personaje, esbelto y hermoso, se hallaba bastante agotado por profundos dolores.

Le ordené: 1.°, dos veces á la semana un fajamiento de hora y media desde los sobacos hasta los pies, fajamiento empapado en un cocimiento de paja de avena, de flores de heno y de hojas de pino, á la temperatura de 30° R.; 2.°, por mañana y noche envolver el brazo hinchado en el mismo ó parecido cocimiento durante una ó dos horas; 3.°, en la semana dos baños completos de hierbas, con alternativas; 4.°, tres veces á la semana el pañuelo durante una hora.

A los quince días el paciente sintió notabilísima mejoría. Volvió á su casa y empleó aún: 1.°, el fajamiento del brazo, como ya se ha dicho: 2.°, el baño completo de hierbas, con alternativa, una vez á la semana; 3.°, cada semana 3-5 baños de asiento de dos minutos.

Este tratamiento produjo la deshinchazón completa del brazo y de las rodillas y restableció el movimiento. Para adquirir perfecta salud dedicó el mes de Septiem-

bre de 1887 á las aplicaciones siguientes: 1.°, baño caliente de la mano, fajamiento de la mano con flores de heno hinchadas, é inmediatamente después ablución fría de la mano; 2.°, baño de asiento, tres ó cuatro veces á la semana; 3.°, baño con hierbas, con tres alternativas, una vez á la semana; y 4.°, afusión superior, cuatro veces por semana.

El resultado de esta cura fué muy favorable; la hinchazón y el dolor en las articulaciones cedieron por completo; la rigidez y dificultad en los movimientos desaparecieron y adquirió excelente salud. El Sr. Conde se halla ahora tan bueno que, sin fatigarse, puede andar horas enteras y tomar parte, con gran asombro de todos, en cacerías que duran nueve días seguidos. Es un cazador apasionado.

Para mantener la salud está obligado á hacer todos los días ejercicio en el elemento húmedo, medio-baño ó un baño completo, ó un paseo por el agua.

2. Gota.

Si en otoño vais al campo, veréis las gentes extender su abono. En estos últimos tiempos han adoptado un nuevo método, que irrita y hace hervir la sangre á todo verdadero cultivador; no distribuyen con igualdad, como antes, el alimento al suelo hambriento, sino que, siguiendo una rutina inaudita, arrojan al acaso á un sitio dos ó tres porciones, dejando en ayunas otros por todo un año. Todo este trabajo se parece al villano juego del topo. Esto producirá en la primavera muladares pútridos que darán vegetación lujuriante, al lado de sitios tristes y débiles, que por este tratamiento injusto con nada contribuirán á los graneros.

Esta imagen conviene perfectamente á la enfermedad de la gota. En efecto, lo que es el abono para campos y praderas, es el alimento para el hombre. ¿Se puede preguntar un momento si hay desigualdad entre las diferentes condiciones de la vida? El uno nada en la abundancia todos los días, y para el otro, sea bueno ó malo el año, siempre es cuaresma. ¿De qué comida habláis? preguntaba uno; no es un ayuno de 40, sino de 365 días. Si diariamente, y á cada hora, concedéis demasiado á vuestro campo, es decir, á vuestro cuerpo; si le dais tanto que la naturaleza no pueda dominarlo y los órganos son impotentes para elaborarlo, ¿cuál será la consecuencia? Los huesos, por ejemplo, necesitan azufre y cal para su estructura. Ahora bien; por medio de un alimento substancial y abundante se reunen, quizá, tantos materiales, que se podrían hacer y construir con ellos dos ó tres cuerpos. ¿Qué sucederá y qué deberá suceder? Aquí nacerán cenagales (de sangre espesa), allí lagunas (de malos humores), así como montones de arena, de escombros, de cal y piedras, en derredor de los huesos.

Las articulaciones se hinchan, se inflaman y se sufre un suplicio largo y horrible, hasta que las nudosidades cartilaginosas y huesosas de la gota son consumidas, por decirlo así, por el mismo dolor, y alejadas de otro modo. Cuanto más intenso es el tormento, tanta menos compasión tiene generalmente el mundo de estos podagras bien cebados; lo que no es cristiano, pero sí muy natural. Las gentes dicen: "¡Ha tenido goces, ahora sufre las malas consecuencias!„ Pero también los pobres, aun los más miserables, pueden padecer de gota. Tuve yo un criado pobre y excesivamente laborioso, que fué herido de gota en el más alto grado. En él la causa dependía de falta de aseo; su gran actividad le hacía despre-

ciar los cuidados higiénicos. Un fuelle roto expulsa el aire á través de los agujeros, en vez de mandarle á los tubos del órgano. Del mismo modo también los órganos debilitados y enfermizos trabajan en aumentar el tumor: en vez de producir carne, hacen crecer el tofo (depósito cretáceo en las articulaciones, en las extremidades huesosas) en vez de nutrir los huesos.

También puede proceder la gota del frío y la humedad, de un exceso de fatiga y de otras causas. La gota en estado agudo atormenta á muchas personas, mientras que la gota benigna aflige á innumerables. Unos sufren en los dedos de los pies, otros en la cabeza, aquéllos en lo exterior, esotros en lo interior del cuerpo.

Curo con gusto, y en la mayoría de las veces la cura es fácil, á gentes sencillas, y aun no muy muelles, que son dóciles y no se quejan de la picadura de una pulga. Pero nunca me hago ilusiones respecto á los podagras de clases elevadas. Son para mí un verdadero suplicio, y casi nunca se dejan curar por la hidroterapia; porque no obedecen, porque sufren ya el doble yugo de la molicie y de la *hidrofobia;* de lo contrario, hallarían la salud como los demás gotosos.

Un caballero de alta alcurnia sufría, hacía ya cuatro semanas, de violentos dolores en los pies. Los amigos se burlaban de él llamándole miembro de la cofradía de los podagras. Esta vez fué curado por medio de la transpiración. Pero aún después apareció de nuevo el mal, y le clavó en la cama por doce semanas. Experimentó vivo calor y transpiró mucho; pero esta agua sola no le curó por segunda vez. Me llamó en consulta, declarando que haría todo lo que yo mandase, siempre que no le volviese á acometer tan terrible enfermedad. La cura principal quedó terminada en pocas semanas. Del mismo

modo que la cal viva, rociada de agua, se hincha y cae reducida á polvo, así desaparecieron, por medio de varias aplicaciones, los tumores gotosos. Después el paciente volvió á hacer, de cuando en cuando, algún que otro ejercicio con el agua, y el mal, en lo que yo sé, no le ha incomodado después. El tratamiento aplicado es el mismo que el del caso siguiente.

Un sacerdote me mandó á decir que sus pies ardían como fuego, y que el mal era desesperado. ¿Qué se debía hacer? Le aconsejé que infundiese en agua caliente flores de heno, que las comprimiese después, las extendiese en un lienzo, pusiese encima los pies doloridos y rodease bien esta cataplasma de hierbas. A las dos horas tuvo que renovar el tópico, es decir, mojar de nuevo las mismas flores de heno en el mismo cocimiento, aplastarlas y volvérselas á poner. Importa muy poco, la segunda vez, que se apliquen las flores de heno frías ó tibias. El enfermo siguió mi consejo durante muchos días. Ya desde la primera mitad del primer día los principales dolores habían desaparecido, y á los tres días no quedaban restos siquiera.

A falta de flores de heno se podrá usar paja de avena, y se mojarán en el cocimiento obtenido los fajamientos que se han de poner en los pies. Esta hierba produce también excelente efecto en los casos de gota. Nótese bien que en estas afecciones ejerzo con preferencia una acción caliente, ó mejor dicho resolutiva.

Aquí debemos prevenir una ilusión. El enfermo está dispuesto á creer que se halla enteramente curado, cuando no le duelen los pies. Gran falta sería abandonar entonces la cura. A los envoltorios de los pies deben suceder por lo menos algunas aplicaciones en todo el cuerpo, á fin de extraerle, lo mejor que se pueda, todos los ele-

mentos morbosos. La capa española, empleada dos ó tres veces á la semana, durante hora y media ó dos horas cada vez, hará los mejores servicios en las tres primeras semanas; el mes siguiente se recurrirá á algunos baños calientes, preparados con un cocimiento de flores de heno ó de paja de avena y seguido de tres alternativas.

Un jornalero había adquirido una afección gotosa muy grave. Tomó tres veces á la semana el saco mojado en un cocimiento caliente de paja de avena; después se le prepararon cada semana dos baños con ramas de pino (33-35° R.), con tres alternativas. Cada dos noches se lavó, saliendo de la cama, con agua fría. De este modo, en tres semanas quedó regularmente curado; sin embargo, tomó todavía por cierto tiempo todas las semanas, y alternando de una á otra semana, ya dos veces el saco, ya una vez el baño caliente antes dicho. Regenerado, pudo bien pronto volver á su trabajo, que no ha abandonado hasta hoy.

Un fontanero me mostró las hinchazones articulares de sus dedos de pies y manos, que á veces, según dijo, le causaban insoportable comezón. Era la gota, procedente del frío húmedo. Cada dos días un baño caliente como acabo de describirlo, cada tres ó cuatro días la aplicación del saco; he aquí lo que en poco tiempo le libró de su enfermedad y por completo. Por la noche envolvía las manos hinchadas en flores de heno.

Un pobre padre de familia padecía dolores punzantes en los miembros. No supo si procedían de gota ó de otra afección; pero sufría enormemente, hasta el extremo de no poder dedicarse á sus ocupaciones.

Era precisamente en la época de la siega del heno. Le aconsejé que subiese á su henil y que abriese un agu-

jero en el heno, que á la sazón estaba fermentando; después, que se metiese en aquella tumba de heno y que se cubriese con heno caliente, dejando solamente libre la cabeza. Así lo hizo, y al cuarto de hora transpiró de tal modo, que su cuerpo nadaba en agua. Con este método inofensivo se pueden eliminar muchas veces padecimientos antiguos é inveterados. Soy de parecer que se obtendría el resultado más eficaz de este vapor de heno si, inmediatamente después del baño de vapor, se tomase rápidamente un medio-baño frío con loción de lo alto del cuerpo. Esta última operación ejerce acción extraordinariamente confortante.

Todo esto no es tan raro ni tan extravagante como se puede más de uno imaginar. Para probarlo no citaré, entre otros muchos casos, más que á dos caballeros que los han practicado y que son de clase elevada. Estos dos señores se han restablecido de tal modo con quince baños de vapores de heno, que no podían concebir cómo medios tan ordinarios y procedimientos tan sencillos habían podido producir semejante cambio, tal regeneración del organismo.

No vacilo en afirmar que los reumatismos ligeros, los calambres, consecuencia ordinaria de enfermedades graves, podrían alejarse fácilmente y por completo con dos ó cuatro de estos baños de vapor de heno.

Ya ves, querido agricultor, qué tesoros tienes en casa. ¡Ensáyalo una vez siquera! En verano, en el momento de segar la hierba, cuando estás muy fatigado, arroja algunos puñados de heno ó de flores de heno en agua hirviendo, que dejarás entibiar: semejante pediluvio, de quince minutos, te quitará la fatiga de todos los miembros.

Y si alguna vez tienes calor, comezón, dolores reuma-

tismales, sé entonces razonable. Tú das todos los días á tu ganado esta hierba saludable: ¡deja también á tu propio cuerpo gustar una vez sus saludables efectos!

Un posadero vino á contarme:—"Tengo á menudo dolores punzantes en la cabeza, sobre todo cuando cambia el tiempo, hasta el extremo de que me hallo incapaz de dedicarme á mis ocupaciones. Estos dolores se mudan á la espalda, principalmente á las caderas; pero cuando se trasladan á los pies, ya no puedo andar. Desde que bebo un vaso de cerveza, me suben á la cabeza. Como me hacen padecer tanto desde hace meses, se me ha hecho imposible todo trabajo regular, y más de una vez ya me han disgustado de la vida."

Tratamiento: 1) En la semana dos baños calientes con paja de avena, á 30° R., de media hora cada uno: inmediatamente una loción energica ó un baño frío muy corto. 2) Todos los días afusion superior con otra afusion de las rodillas. 3) En la semana tres lociones completas, tan rápidas como sea posible, en plena transpiración, ó de noche en la cama. 4) Por mañana y tarde una taza de té preparado con cinco ó seis hojas frescas de saúco, cocidas durante cinco minutos.

A las cuatro semanas el posadero quedó completamente curado, y de tal modo, que sus amigos le declararon muy rejuvenecido. Para prevenir la recaída se le aconsejó tomar cada mes un baño igual y lavarse por completo todas las semanas, una ó dos veces, en plena transpiración, ó de noche saliéndose de la cama.

Un industrial me refirió un dia: —"Tengo los pies muy hinchados y duros, y no hay momento en que no me duelan: paso muchas noches sin dormir una hora. Sobre todo en los miembros, experimento los más violentos dolores: mis brazos están muy tiesos y me hacen mucho daño.

Tengo apetito, pero desde que como me hincho tanto, que me dificulta la respiración. No puedo casi andar, y sufro tantos vértigos, en especial cuando me levanto, que apenas sé dónde me encuentro. He consultado á muchos médicos y he tragado muchas pócimas; pero, según mi juicio, no he hecho más que empeorar, tanto, que muchas veces me he deseado la muerte.„

El paciente era algo vigoroso, y se parecía más bien á un cervecero bien nutrido que á un industrial, aunque seguía un régimen bien sencillo y bebía poca cerveza. Apenas frisaba en los cincuenta años. Según decían los médicos, una hipertrofia del corazón debía ser la primera causa de toda esta miseria.

En cinco semanas el enfermo quedó libre de todas sus numerosas enfermedades y recobró su salud. ¿Qué le curó? 1.° Los pies fueron, al principio todos los días, después cada segundo día, más tarde cada tres días, envueltos en flores de heno, es decir, las flores de heno se le aplicaron sobre la piel desnuda y se rodearon de un paño caliente durante dos ó tres horas. 2.° Cada segundo día, después cada cuatro días, tuvo que revestirse una camisa mojada en infusión de flores de heno. Cuando en gran parte hubo desaparecido la hinchazón de los pies, el enfermo recibió todos los días una afusión superior, una afusión de las rodillas y medio-baños. El tratamiento duró cinco semanas.

B.—Tumor blanco de las rodillas.

A una persona de unos treinta años de edad se le hinchó mucho una pierna, desde por cima del tobillo hasta por cima de la rodilla. Por momentos el tumor era muy doloroso, duro y ardiente. Durante seis meses la enfer-

ma acudió al tratamiento del médico, que le aplicó, entre otros varios, un aparato de yeso por espacio de doce semanas, luego otro durante ocho. Su estado empeoró de tal manera, que ni siquiera pudo ya posar el pie en el suelo; sobre todo le hacía sufrir mucho la articulación de la rodilla. Como todo esto no tuvo ningún resultado, se ensayó aplicarle, en forma de cataplasmas, flores de heno hinchadas, desde por cima del tobillo hasta la mitad del muslo. Dolores é hinchazón disminuyeron pronto, y cuando ésta última quedó reducida á la mitad, se le administró también cada segundo día una afusión en la pierna dolorida. A las ocho semanas el pie pudo de nuevo ejercer sus funciones, y, poco tiempo después, la mujer hasta pudo continuar su penoso trabajo.

III. ENFERMEDADES DE LOS MÚSCULOS

Por su asiento especial, como por el estado sintomático que le acompaña, se puede dividir la afección reumatismal en dos grandes grupos, según se halle en las articulaciones ó en los músculos. De aquí el reumatismo articular y el reumatismo muscular. Ya hemos tratado del primero en el capítulo anterior: hablemos ahora del *reumatismo muscular*.

¿Quién intentará enumerar todos los estados reumatismales de que nos quejamos? Uno tiene su dolor reumatismal en la cabeza, otro en los dedos de los pies, éste en el brazo, aquél en las piernas, en la espalda ó en el pecho, etc..... El reumatismo es, verdaderamente, el judío errante entre las enfermedades.

El labrador laborioso, el carbonero, todos los que tienen un trabajo penoso, saben muy poco ó nada de esta

enfermedad, por la razón, á mi parecer, de que estas gentes son muchas veces víctimas de un reumatismo que expulsan una hora después. Tal vez se muestran indicios por la mañana, y después de almorzar el trabajo los arroja de nuevo.

Esta observación nos indica claramente de qué modo puede y debe ser curado el reumatismo.

Un veterinario se lamentaba un día en mi casa, diciéndose incapaz de llenar sus funciones, porque un horrible reumatismo se le había introducido y agarrado en su omoplato derecho. Había estado sudando, é imprudentemente se había constipado. Sabía por experiencia que el pícaro mal no le abandonaría antes de pasar seis semanas.

—Si queréis, señor veterinario, os veréis libre de él á las veinticuatro horas—le dije.—Se echó á reir é hicimos una apuesta. Al darme la mano se comprometió, bajo su palabra de honor, á hacer exactamente lo que yo le mandase. Volvió á su casa y ordenó á su mujer que le frotase enérgicamente la espalda con un lienzo seco; después se sometió á una afusión superior fría. Cerca de las ocho, á más tardar, tomó un baño de vapor de la cabeza, seguido de una afusión fría. No habían pasado las veinticuatro horas, ni con mucho, cuando ya había desaparecido la última huella reumatismal. Estaba ganada la apuesta.

He hablado esta vez de fricción seca, lo que no hago en otra parte, y he aquí la razón: si el reumatismo es consecuencia de un cambio súbito de temperatura, de la sucesión rápida del frío al calor, ó del calor al frío, en este caso los dolores, que radican, ya en la superficie de la piel, ya en las profundidades íntimas, y hasta, como se podría suponer, en la médula de los huesos, proceden,

la mayor parte de las veces, de turbaciones en la circulación de la sangre, ya que el curso de la sangre sea más lento ó más rápido, ya que obstrucciones de sangre, ligeras inflamaciones, etc., se hayan producido en tal ó cual sitio. Los embarazos, las compresiones, etc., que de aquí se originan, causan el dolor y deben ser alejados por eliminación y por confortación de las partes doloridas. Cuando no basta la batuta para guiar á los cantores, el director se sirve igualmente de su mano izquierda y de su cabeza para marcar el compás y encauzar las voces que se extravían. Cuando en el corral el ganso ó el pato se mezcla con las gallinas y no se oye el *vete de ahí*, el ama de casa tira una piedra ú otro objeto cualquiera al ganso ó pato. Así, cuando el reumatismo tiene un asiento más profundo, se mantiene por más tiempo, sobre todo cuando está extendido ó hace sufrir mucho, entonces asocio la fricción al agua; porque la fricción desarrolla el calórico más pronto, produce una distribución más rápida de la sangre, etc. Si la parte enferma estuviese más ó menos fría y recibiese la afusión, sin que preliminarmente se hubiese estimulado y calentado la piel, el reumatismo se retiraría más á lo interior del cuerpo, en vez de salir de él.

Un aldeano sufría tales dolores reumatismales en los dos pies, que no podía dar un paso; las piernas le dolían horriblemente. No sabía dónde había atrapado tal miseria.

El paciente se envolvió, dos veces al día, en un lienzo que subía hasta los solacos y mojado en un cocimiento caliente de flores de heno, y quedóse cubierto en su cama por dos horas. Diez de estos fajamientos (inferiores) concluyeron perfectamente con el reumatismo.

Otro labrador sufría de tal modo en las caderas, que

no podía siquiera ser fajado. Se le metió en un baño de de paja de avena á 33-35° R., y con tres alternativas, durante veinticinco minutos y dos veces al día. A las setenta y dos horas estaba curado.

Podría citar casos innumerables de reumatismos de la cabeza. Yo los he curado tratando lo menos posible la cabeza misma, pero administrando á los pies baños calientes y baños de vapor. Si se llega á enfriar la cabeza, el mal empeora; si, por el contrario, se logra calentarla, afluye más la sangre á ella. La serie de aplicaciones que hay que emplear es la siguiente: 1.°, baño caliente (con sal y ceniza); 2.°, pañuelo; 3.°, baño de vapor de pies; 4.°, baño de vapor de la cabeza con una afusión fría; y 5.°, el pañuelo otra vez. Estas aplicaciones, una diaria, curan el más fuerte reumatismo de cabeza, cogido á consecuencia de una corriente de aire, de un enfriamiento ó de una transición rápida del calor al frío.

Ningún reumatismo debe despreciarse: podría ser el principio de graves y numerosas enfermedades de los pulmones, ojos, oídos, etc., ó organizar inflamaciones, intoxicación, abscesos, etc.

Un estudiante que había bebido mucho y en tal estado se había expuesto al aire fresco, adquirió súbitamente un reumatismo en el pecho. Creyó que este funesto contratiempo no podría perjudicar á su robustez y á su juventud, y que por sí mismo desaparecería. Pero la nonada se transformó en grave enfermedad, acompañada de tos seca, cuyo carácter inspiraba inquietud á toda la familia. Dos meses después se apagaba aquella vida tan floreciente y de tan brillante porvenir. ¡Ah! Si el joven se hubiese lavado todos los días dos ó cuatro veces el pecho y el bajo vientre con el agua fría, el desdichado se hubiera librado del peligro á los dos días.

A Ana María, obligada á un trabajo asíduo y penoso, se le presentó una hinchazón alrededor de la rodilla. Durante muchos días no la atendió: más tarde, cuando los dolores eran vivísimos, se aplicó en su ignorancia espesas compresas frías. No mejoró: por el contrario, la rodilla empeoró y fué á consultar á un médico, quien le prescribió un ungüento, más no obtuvo resultado. Para colmo de desdichas, el hueso de la pierna, por debajo de la rodilla, se le encorvó por adentro. A fin de impedir la tirantez, el médico le mandó friccionar bien todos los días la pierna con manteca de puerco sin sal, por espacio de dos semanas, y lavarla después con ácido fénico; pero la rodilla se puso cada vez más enferma. Por fin rodeó el miembro con un aparato de yeso, prometiéndole cura completa. Ahora bien; á las nueve semanas le quitó el aparato, pero la infeliz criada no pudo ni andar, ni siquiera apoyarse en la pierna. Tan miserable estado persistió hasta estos últimos tiempos.

Los tumores é induraciones en los huesos no pueden curarse sino por resolución ó por medio de fomentos de flores de heno hinchadas (en forma de cataplasmas), aplicadas siempre en caliente y por bastante tiempo. Una vez verificada la resolución, la sangre penetrará de nuevo en las partes para nutrirlas y darles fuerza. Nuestra enferma, después de emplear por ocho días el dicho fomento, ya pudo apoyarse en la pierna, y á las ocho ó diez semanas andar perfectamente.

Un caballero de distinción vino á decirme:—"Me hallo, desde la cabeza á los pies, lleno de reumatismos y de calambres, y siempre tengo un catarro, ya más fuerte, ya más débil, ora me quede en casa, ora salga; no se cómo hacer. La mayor parte del tiempo no duermo, ni tengo apetito: si esto dura algo más, me veré obligado á

presentar la dimisión. Hace mucho tiempo que llevo camisa y calzoncillos de lana (sistema Soger). Sobre esta camisa llevo otra de bombasí, la mejor que he podido lograr. Llevo también un segundo calzoncillo de la mejor lana, después un chaleco de paño con espeso forro de lana, encima un pantalón de paño, por fin un vestido y un sobretodo. Todo mi cuerpo está generalmente frío y cubierto de sudor fétido, que huele á alquitrán. Tal vez no haya un sér más desdichado que yo en el mundo.„

¿Cómo se ha de tratar por el agua un enfermo de esta clase? Primeramente, una afusión superior debe purificar la piel grasienta; luego, una afusión de las rodillas con lociones. Estas aplicaciones se repitieron seis veces en tres días, ó sea dos veces al día. Al tercer día se arrojó la primera camisa y el primer calzoncillo, después el paciente tomó medio-baño, y á la hora una afusión superior. Al quinto día se cambió el segundo calzoncillo por otro de lienzo. Al séptimo día, á la segunda camisa de lana sustituyó otra de lino: el chaleco con mangas también desapareció, mientras que los medio-baños alternaban diariamente con dos afusiones superiores é inferiores. A los quince días el organismo se hallaba libre de todo reumatismo y de todo calambre, la piel transpiraba como en todos, el sueño y el apetito volvieron por sí mismos, y el funcionario pudo continuar con buena salud su anterior servicio. Repetía á menudo: "Si yo mismo hubiera empeorado tanto mi ligera enfermedad, me incomodaría contra mí mismo; pero nada he hecho sin el consejo de los médicos más célebres.„

"Toda la parte superior de mi cuerpo—dijo otro enfermo—está reumática; el costado derecho siempre está con vivos dolores, y si alguna vez noto en él mejoría, el dolor se pasa á una de las dos espaldas y hasta á las dos

á la vez. Entonces me pongo tan rígido, que ya no puedo remover las espaldas. Cuando, por el contrario, el dolor se asienta en el estómago, me parece que todo se me retuerce en mí, y entonces ya no puedo comer nada. El dolor se presenta con más fuerza detrás de la cabeza, hacia el lado izquierdo. Mis pies no logran calentarse. De este modo mi vida es cada día más miserable, y ni siquiera puedo desempeñar los deberes de mi cargo. Las medicinas que he tomado me han costado mucho dinero, sin que me hayan servido de nada. Desde hace más de un año llevo por consejo del médico camisas de lana, lo que me hace ser más sensible.„

Tratamiento: Primero, poner tres veces á la semana, durante hora y media, una camisa de gruesa tela, mojada en agua que haya hervido con flores de heno. Segundo, aplicar dos veces á la semana un fajamiento mojado igualmente en un cocimiento caliente de flores de heno, y que baje desde los sobacos hasta abajo. Tercero, lavarse de noche dos veces por semana, lavarse por completo con agua fría y volverse á la cama sin enjugarse. A las dos semanas de este tratamiento prescribí: Primero, tomar todos los días una afusión superior y una afusión de las rodillas. Segundo, pasear todos los días por el agua 2-4 minutos y moverse después; y tercero, lavarse dos veces á la semana.

A las cuatro semanas nuestro paciente se hallaba libre de su enfermedad, pero continuaba siempre tomando dos medio-baños por semana.

El director de un colegio me escribió:—"Sufro incesantemente de dolores indecibles en los brazos, espaldas y pies. Ya me hallo como envuelto totalmente de reumatismos, ya partes parciales son las que sufren. El asma se conserva casi siempre: á veces es tan fuerte, que creo

ahogarme. Además tengo congestiones. Rara vez gozo de una hora de satisfacción. Me he magnetizado y electrizado y usado otros remedios, pero en vano. El tratatamiento por medio del agua me ha quitado en diez días todo dolor, y de mi enfermedad ya no siento más que huellas insignificantes que, según firmemente espero, desaparecerán por completo con ligeras aplicaciones.„

El tratamiento había sido: Primero, todos los días afusión superior y dos afusiones de las piernas. Segundo, al segundo día la capa española. Tercero, desde el cuarto día un medio-baño en vez de la afusión superior; y cuarto, un baño de vapor de cabeza á la semana.

Un hombre de cuarenta y seis años refiere:—"Padezco siempre en alguna parte; ya en el costado derecho, ya en los hombros. El dolor no permanece nunca en el mismo sitio: si se pone en la cabeza, me dan vértigos y me sale agua en gran cantidad del oído derecho: si se me fija en la pierna, ésta se me pone rígida por completo; si se me agarra al pecho, casi no puedo respirar. Así estoy sufriendo desde hace años. A veces he hallado alivio, pero jamás la cura.„

El enfermo curó en cinco semanas con el tratamiento siguiente: Primero, medio-fajamiento de hora y media tres veces por semana. Segundo, loción completa, al salir de la cama, cuatro veces á la semana. Tercero, dos veces afusión superior.

A los quince días se modificó el tratamiento. El paciente tomó: Primero, todos los días una afusión superior y otra de las rodillas. Segundo, un medio-fajamiento y dos lociones totales por semana.

Para conservar su salud se acostumbró á tomar todas las semanas un medio-baño y dos afusiones superiores con afusiones de las rodillas.

ENFERMEDADES DEL TEJIDO CELULAR

El tejido celular es teatro de numerosas y muy frecuentes enfermedades. Ningún tejido las ofrece más caracterizadas. Al pasar revista á los diversos estados morbosos del sistema celular, hablaremos de la *inflamación*, de los *abscesos*, del *panadizo*, de la *hidropesía* y del *cáncer*.

1. Inflamación general.

Ved un rapacín que apenas puede andar: ve á su madre encender la lumbre. Se fatiga mucho para coger una cerilla, porque él desea tambien tener fuego. El pequeño malhechor lo consigue, y así, con una sola cerilla, promueve un gran incendio. Toda la casa, con su contenido, queda reducida á cenizas.

Millares de hombres yacen en paz en el cementerio. En su cuerpo se había encendido un resto de materia morbosa, y la chispa se había convertido en llama. La sangre afluía de todas partes al sitio incendiado y daba al fuego nuevo combustible. Era aceite sobre las brasas; la llama se convirtió en gran incendio. Quizás no se habían tomado las debidas disposiciones para apagar el fuego, y la pobre morada del alma humana se consumía miserablemente. Millares de animales perecen del mismo modo todo los años, y muchí-imos hombres sufren la misma suerte. ¡Con qué rapidez marcha esto á veces! Vuestra garganta se os ha encendido en alguna parte, está inflamada. Por casualidad sobreviene un vientecillo fresco que hace el papel de fuelle de una fragua, y atiza el fuego: los vasos sanguíneos proporcionan nuevos alicientes, y en pocas horas toda la garganta está ardiendo. ¡Qué! ¿no sucede esto así? ¿Y qué hacer? ¿Qué hacen los hom-

bres cuando hay un incendio? Gritan "¡fuego!„ y procuran desde luego salvar lo que se pueda. Después alejan, si hay tiempo, del foco del incendio todo lo que pudiera alimentar el fuego, y manejan la bomba hasta acabar el fuego y el agua. Comprendamos esto y aprovechémoslo.

Si en algún sitio se declara una inflamación, procurad evitar cuanto antes que la sangre afluya, y preservad de inflamación la sangre que aún no está calentada. Obrad al mismo tiempo sobre la parte inflamada, para dividir y separar, en lo posible, la sangre acumulada en el horno.

No hace de esto mucho tiempo: en el momento en que iba á dormirme en mi cama, empezó á arder mi estufa. "¡Qué desdicha! — me dije — la mitad del tiempo no he de poder dormir, hasta que todo este montón de leña se haya quemado y chisporroteado.„ Mi vecino fué más cuerdo. "No quiero este chisporroteo; necesito descansar — murmuró. — Y ¿qué hizo? Sacó la leña del horno, pedazo por pedazo, y acabó el fuego. ¡Esto sí que es claro!

Volvamos ahora á la inflamación de la garganta. Tentaos los pies, quizás estén fríos como el hielo: esto sucede á menudo. La sangre abunda más donde el calor es grande. Por consiguiente, ha abandonado en cierto modo los pies y se ha precipitado hacia el foco del incendio, en la garganta. Envolved los pies en paños que hayáis mojado en agua mezclada con un poco de vinagre, y no tardaréis en sentir gran calor. El fajamiento de pies atrae la sangre á las extremidades inferiores, y he aquí una parte del combustible arrebatado al fuego. Continuad después separando siempre la sangre de la parte superior del cuerpo, valiéndoos de un gran lienzo, que mojaréis, como el fajamiento de pies, y que aplicaréis sobre el vientre. Si el lienzo se calienta mucho, es preciso mojarlo de nuevo con agua fría, tantas veces como se ca-

liente y cuando el calor es fuerte. Esta segunda aplicación quita á la garganta amenazada más combustible que la primera; ahora podréis atacar á la misma garganta, que es el verdadero foco. Mojad un lienzo en el agua más fría que se pueda, y rodead con él el cuello; pero no dejéis que vuestro lienzo se ponga muy caliente [1]: mojadlo siempre que se haya calentado mucho.

Si lo dejáis ponerse muy caliente, se formará por lo mismo más calor en la garganta, y la sangre que se ha alejado, ó que queda todavía por alejar, afluirá de nuevo al cuello, amenazando reavivar el fuego. Si sois de mi modo de pensar en esta materia, ya muy discutida, seréis bien pronto, después de una corta práctica, vuestro propio y mejor médico. Sentiréis, mejor que otro cualquiera, de dónde ha sido arrojado el calórico y en qué momento es preciso renovar la compresa ó el fajamiento. Vuestra propia sensación os servirá de regla para repetir las aplicaciones del agua. El grado de calor os guiará; el termómetro marca cero, es decir, el fuego se ha apagado, estad tranquilos; si, por el contrario sube, es decir, si el fuego aumenta, os apresuraréis á recurrir de nuevo al agua para apagarlo.

2. Abscesos.

Las inflamaciones pueden presentarse, no sólo en lo interior del cuerpo, sino también en la superficie exte-

(1) Mi experiencia de treinta años me autoriza á decir esto. El que deja las compresas toda la noche, puede ver al día siguiente que el mal ha empeorado en vez de disminuir. Entonces se aleja la vana excusa de que la compresa se había puesto mal. No, la razón casi siempre es otra. Léase, para más detalles, el capítulo *Fajamiento del cuello.*

rior. Forman, en particular, la consecuencia casi inevitable de los diferentes abscesos. Cuando hay un incendio en alguna parte, allá corre el vecindario. Cuando el fuego prende en una parte del cuerpo, aunque no sea más que muy ligera, las partes próximas no son indiferentes. Un glóbulo de sangre se apresura á advertir al otro, y los curiosos que afluyen se queman los dedos y aun más. Si se presenta en un miembro cualquiera, por ejemplo, en un dedo del pie, un pequeño absceso, aunque no sea más que como una lenteja, en seguida se padece, no sólo en el dedo, sino también en una parte más ó menos considerable del pie; á veces el dolor se extiende hasta lo alto del cuerpo. Esto me hace el efecto del que por la noche enciende una cerilla; esta, aunque pequeña, alumbra bastante lejos.

Ana padece horriblemente en el dedo pulgar; nada apenas se le ve; lo tiene ligeramente hinchado y algo más rojo que los demás dedos. No sólo en el pulgar, sino también en la espalda, experimenta vivo dolor. "¡Fíjate; dentro de poco todo tu cuerpo no se hallará bien! Ahí dentro debe haber alguna cosa.„ Así le dijo su padre. —¡Oh! Sí, algo debe haber dentro y fuera.—Naturalmente, la muchacha envuelve cuidadosamente su pulgar [1] y observa durante tres ó seis días lo que podrá resultarle. Se le hincha, y la mano también; fórmase un gran absceso y experimenta un movimiento espasmódico en el dedo, en el brazo y en el cuerpo. Pasa mucho tiempo hasta que toda la materia purifórme ha salido, y queda curado el pulgar de la mano enferma.

1 El envoltorio ha de ser caliente, y muy caliente. De este modo la afluencia de la sangre al lugar inflamado se aumenta y pasa tiempo hasta que toda la sangre detenida en el foco del incendio se ha convertido en pus.

¿Cómo la joven hubiera debido cuidar su dedo según mi método? Desde que observa que el dedo no herido le duele, debe hacer como su madre, que no queriendo que un carbón del hogar tome grandes proporciones, sopla encima ó lo apaga con un poco de agua. Quizá de este modo alcanzará su objeto.

Cuando no sólo el dedo, sino también la mano duele, entonces el fuego es más grande; ha invadido el dedo y la mano. ¿Es permitido en este caso poner la mano bajo el caño de una fuente para calmar y extinguir el fuego? ¡No, nunca! Porque el mal no consiste solamente en el fuego, en el calor que se trata de alejar, sino más bien en los humores morbosos, que es preciso disolver y eliminar. Es necesario, pues, envolver el dedo y la mano en un paño mojado en agua fría y renovar este fajamiento tantas veces como se caliente. Indudablemente el dedo estará enfermo, es decir, que saldrá el pus; pero todo lo que el fajamiento haya extraído no necesitará convertirse en pus, y hay ciertamente gran diferencia entre un absceso del grosor de una avellana y otro que tenga las dimensiones de una nuez ó más.

Si la sensación de malestar se extiende á todo el cuerpo, en este caso prescribimos todos los días, por algún tiempo, la capa española. No tardará en mejorar el estado general.

3. Panadizo.

Los aldeanos conocen, muy especialmente, una especie de absceso llamado *panadizo*, que es una inflamación flegmonosa de los dedos. El tratamiento de un dedo enfermo de esta clase nos muestra, una vez más, cuán ciegos son los hombres y cuán neciamente proceden. Obran

con tan escaso buen sentido, que parecen, por un momento, haber perdido la razón. Los remedios que se emplean contra los panadizos son á cual más insensatos; cada cual pretende conocer un ungüento específico, y cuando los ungüentos están ya agotados, se acude á todo género de medios cabalísticos. Hay gentes supersticiosas que, antes de medicinarse, procuran atrapar un topo; porque si logran cogerlo vivo y dejarlo que muera en la mano, pero solamente entre el pulgar y los otros dedos, desapareció el panadizo. Cuando, por fin, se han engrasado y friccionado bastante, hablado y chachareado mucho y empleado todos los remedios raros de comadres y charlatanes; cuando después de muchas semanas de dolores indecibles el panadizo ha madurado, y tiene un hoyito, y arroja pus espeso y duro, entonces se imaginan haber hecho un milagro. ¿Es posible llevar más lejos la necedad humana?

¿Qué es, pues, un panadizo? Nada más que un gran absceso, que se debe tratar según el método señalado más arriba. En la mayoría de los casos, el panadizo se manifiesta en personas cuyo cuerpo encierra muchas materias puriformes. He aquí por qué es preciso obrar, no sólo sobre el dedo y la mano, sino también sobre todo el organismo. Para la mano y el dedo se emplea el fajamiento, es decir, se envuelve el dedo 2-3-4 veces en un paño mojado en un cocimiento de cola de caballo, para impedir la caries del huesecillo, mientras que la mano y el brazo se envuelven (dos vueltas) en un paño mojado en un cocimiento de flores de heno ó de berzas ácidas (es mejor que en agua pura). El fajamiento debe renovarse siempre que el calor y los dolores aumenten. Uno ó dos medio-fajamientos diarios y la capa española por una hora, ejercerán acción favorable sobre todo el cuerpo.

Cuando haya pasado la primera semana, los fajamientos se aplicarán cada segundo ó tercer día. En cuanto á las afusiones superiores é inferiores, es preciso tener precaución y no emplearlas sino más tarde, como confortantes, cuando se haya resuelto y eliminado bastante. Al punto que el dedo esté maduro, es decir, cuando se pone azul y blando por un lado, no hay que dudar en abrirlo y apretarlo, sin alarmarse por la sangre que salga con el pus. Esta sangre se habría de convertir en pus, y así no es perjudicial ahorrarle esta elaboración y, por lo tanto, aliviar el dedo. El miedo de abrir demasiado pronto un absceso es algo superfluo en el tratamiento por el agua (gran limpieza); por el contrario, es fundado cuando se trata por medio de ungüentos.

La cura del panadizo puede hacerse también del modo siguiente, que, por ahorrar tiempo, he empleado muchas veces: se sumerge 2-3 veces al día el dedo y el antebrazo en un baño caliente (no muy caliente) de flores de heno, durante media hora, mientras que el fajamiento del dedo, del brazo y del cuerpo es el mismo que en el procedimiento anterior.

El jardinero Andrés tenía el pulgar de la mano derecha en un estado horrible. Enormemente hinchado todo el dedo, había perdido la piel; era como una masa de carne mortecina y recubierta de pus, y el hueso se le veía por varias partes. El médico había ya declarado que para salvar la vida del paciente era preciso cortarle la mano. Examiné la mano y me dije: "¡Gran Dios! ¡Ojalá que pueda salvar la mano á este desdichado!„ Medité más el caso y reflexioné: el hueso descubierto (lo principal para mí) tiene muy buena apariencia, todavía no está atacado; el pulgar, tan horriblemente hinchado y repug-

nante, es como una cloaca en que el cuerpo derrama sus humores corrompidos; estas materias acres aumentan la hinchazón, roen la carne y envenenan cuanto tocan. Es necesario, pues, que, sobre el pulgar medio podrido ejerza una acción más enérgica que sobre el cuerpo, á fin de que cese de envenenarse y gangrenarse á sí mismo. Después de reflexionar, me puse á obrar.

El pulgar y toda la mano recibieron fajamientos mojados en un cocimiento de flores de heno y de cola de caballo (infundidas las dos hierbas juntas); renové los fajamientos 4-5 veces al día. El cuerpo enfermo fué gratificado todos los días con medio-fajamiento, y tres veces á la semana con la capa española. Mandé rociar todos los días el dedo ulcerado con agua de alumbre, muy extendida, que quitó toda esta suciedad superflua. No habían pasado cuatro semanas, cuando ya el dedo y la mano se hallaban fuera de peligro; formóse en torno del hueso, que en realidad no estaba gangrenado, nueva masa carnosa, parecida en todo al pulgar de los más bellos días de la vida, excepto la uña. El buen hombre pudo de nuevo dedicarse, como antes, á sus trabajos de jardinero, y vivió todavía muchos años.

4. Cáncer.

El cáncer es enfermedad muy frecuente en nuestros días, y presenta muchas formas y variedades. Casi no hay parte alguna del cuerpo que no pueda ser roída por el cáncer ó los tumores cancerosos. Cuando este mal se ha extendido, no me atrevo á hacer nada con el agua: la sangre y los humores se hallan entonces ya muy alterados.

El cáncer es contagioso, sobre todo cuando en la sau-

gre y los humores de un individuo existe ya una predisposición congénita ó adquirida.

Conozco esposos que han visitado á una tía afectada de cáncer en la lengua. No habiendo tenido la menor sospecha de esta terrible enfermedad, quedaron espantados los dos al ver los horribles estragos causados por este mal. A la mujer la mitad de la lengua se le había hinchado en tres días, y al hombre se le inflamó el labio inferior y se le convirtió en úlcera.—Hemos cogido el mal,—me dijeron, entre gemidos, al venir á mi casa; venían muertos de miedo. Procuré alentarles y disuadirles de su modo de ver. Después les aconsejé lavar bien cuatro veces diversas, al día, toda la boca, especialmente las partes atacadas, con agua de alumbre; repetir la loción, al segundo día, con agua de áloes, y continuar así por cierto tiempo: además, tomar todos los días un baño de vapor de la cabeza y poner, alternando con el baño de vapor, un fajamiento al cuello.

Los esposos quedaron libres de su enfermedad. Yo mismo no hubiera creído que un gran terror hubiera podido provocar, por efecto del contagio, esta espantosa enfermedad. Supe después que un médico había declarado que los dos infelices habían cogido el cáncer.

He tenido muchos casos de enfermedades cancerosas, ya al principio, ya un poco adelantadas. Todo mi tratamiento consistía exclusivamente en purificar la sangre y los humores, y he conseguido sin dificultad curar todos estos casos.

Las partes que, con preferencia, elige el cáncer son: el pecho, los labios, las mejillas, la lengua, el estómago, etc.

Hablemos ahora del cáncer del estómago, que se encuentra tan á menudo. Pero debemos decir antes que

los vómitos frecuentes, la comezon en el estómago, etc., no son síntomas ciertos de cáncer estomacal.

Las personas atacadas de esta enfermedad no deben absolutamente comer nada agrio. Deben echar poca sal, poca pimienta y pocas especias en las comidas. Alimento muy ordinario y bebida más ordinaria aún, sobre todo la leche; he aquí su mejor remedio.

Por lo demás, el tratamiento de las pequeñas úlceras exteriores indica el modo de curar las úlceras en lo interior del cuerpo. Puedo muy bien curar una úlcera, un tumor, un absceso en el dedo, rodeándolo asiduamente de un lienzo mojado en agua; esto limpia y cura. ¿Por que llagas internas no deberían curarse también si, durante cierto tiempo, se absorbe cada media hora una cucharada de agua, ó si se manda preparar una infusión de plantas medicinales, para tomar una cucharada cada hora ó cada media, en vez de vaciar la taza de un solo golpe? Haced un ensayo con la infusión de ajenjo y de salvia, separadas ó mezcladas en partes iguales, ó bien tomad una pizquita de polvo de áloes, disolvedlo en medio cuartillo de agua y tomad una cucharada cada hora. Pero, nótese bien: no conviene servirse de esta última medicina sino durante medio día cada vez, y con interrupción de dos ó tres días.

Un excelente remedio doméstico, de que no está privado ni aun el más pobre, es el agua de berzas ácidas, que hallereís en cada cubeta llena en todo ó en parte de berzas. Se mezcla una cucharada de esta agua de berzas ácidas con seis ú ocho cucharadas de agua ordinaria, y de esta mezcla se tomará una cucharada cada hora. Por regla general esta poción hace efecto, y aun cuando alguna vez no lo tenga, nunca es perjudicial. Tal medicina es siempre más útil y más segura que todas las drogas

más ó menos envenenadas. Una infusión de llantén tampoco se debe despreciar.

Como medios externos recomiendo á los enfermos de esta clase que apliquen al bajo vientre, por hora y media ó dos horas, una compresa doblada dos ó cuatro veces y mojada en un cocimiento de flores de heno, de cola de caballo, de ramas de pino, mejor que en agua ordinaria.

Si, por el contrario, los tumores cancerosos han echado raíces y se han desarrollado en el estómago, no conviene ya pensar en curarse. La obra de destrucción continuará y terminará con la muerte.

5. Hidropesía.

Cuando la lluvia continúa cayendo largo tiempo y el sol aparece poco, el agua acaba por no infiltrarse ya en ciertos terrenos y tampoco es absorbida por los rayos del sol. Entonces se forman lodazales y lagunas, donde el agua detenida se altera, pudre, y ejerce finalmente influencia poco favorable á la vegetación que debe prosperar en las cercanías.

Casi sucede lo mismo con el cuerpo humano en el momento en que le va á atacar la hidropesía. Esta enfermedad se desarrolla principalmente en el organismo, cuya sangre y humores son muy acuosos y carecen ya de fuerzas vitales. Ahora bien; la sangre nutre á todos los órganos: es el manantial de la vida, del que toman lo que necesitan todas las partes constitutivas del cuerpo. Pero una sangre enferma, semejante al agua estancada de un charco, no puede proporcionar las substancias que dan vida y fuerzas. De aquí la carne blanducha, los vasos flácidos y las obstrucciones, signos precursores de la hidropesía.

Lo exterior descubre claramente el estado patológico; los jóvenes parecen súbitamente de mucha más edad: Fulano ha envejecido muy pronto — se dice: — la tez esta marchita; los músculos y nervios le cuelgan de los huesos, como las cuerdas rotas de un instrumento; en diferentes sitios, principalmente alrededor de los ojos, se forman kistes serosos (bolsas de agua.) No hay más que tocar la piel del enfermo, y se sentirán los glóbulos de agua ceder y retirarse bajo la presión del dedo. Todo el cuerpo tiene muchas de estas bolsas, como si mendigase sangre, mientras que no reciben más que agua.

Hay muchas clases de hidropesías. Si se producen obstrucciones entre la piel y la carne, tenemos la hidropesía subcutánea ó *anasarca*. Si el abdomen se halla inundado en uno ó muchos sitios, la hidropesía del vientre, ó *ascitis*. El derrame seroso invade el corazón, entonces hay *hidropericardia*; mientras que la hidropesía del pecho ó *hidrotorax* es la acumulación de serosidad en una ó dos de las pleuras (membranas que tapizan lo interior del pecho, etc.

La hidropesía se declara fácilmente á consecuencia de gran número de enfermedades. En estos casos el enfermo no vive mucho.

Para muchas personas la hidropesía es la mensajera de la muerte y de la tumba; es como la última oleada que hace zozobrar la barca, ya rota, de la vida; sobre todo, á los convalecientes de escarlatina ataca la hidropesía, si han quedado principios virulentos en el cuerpo que no ha tenido fuerza bastante para librarse de ellos perfectamente. Todo el cuerpo entonces se hincha.

Si la hidropesía ha hecho ya grandes progresos y se ha elevado mucho, es raro poder esperar la cura, porque la sangre está sumamente empobrecida. Al prin-

cipio, mientras la descomposición no está aún adelantada, se la llega á menudo á curar prontamente, procurando evacuar el agua por medios internos y externos. Ejemplos mostrarán el método de hacer esta cura:

Una labradora de cerca de cuarenta y ocho años de edad ve que se le hincha todo el cuerpo: ya apenas puede andar; la debilidad es considerable, la respiración penosa. Le aconsejo que macere romero en vino y y que beba diariamente dos vasitos (medio cuartillo) de este líquido. El vino aromatizado reconfortó extraordinariamente, como ella decía, á la enferma, y le desalojó mucha agua. Exteriormente empleaba á diario, durante muchos días seguidos, el medio-fajamiento, siempre durante hora y media, y por espacio de cuatro semanas dos baños diarios de un minuto cada uno, con loción de lo alto del cuerpo. La labradora curó y pudo de nuevo, sin ninguna dificultad, entregarse á todas sus ocupaciones.

Un muchacho de doce años tuvo la escarlatina y, según decían todos, la había curado. A las seis semanas se le presentó la hidropesía; todo su cuerpo se le hinchaba. Una camisa mojada, tres días seguidos, cada vez de hora y media, le hizo recobrar perfecta salud.

Una mujer de cincuenta y cuatro años fué atacada de hidropesía al vientre. Los pies, las piernas y el cuerpo estaban, según me decían, sumamente hinchados. Mandé á la hija de la enferma que cociese todos los días, por tres minutos, dos pizcas de raíces de sauquillo ó yezgo reducidas á polvo y mezcladas con medio litro de agua, y que le diese este cocimiento, dos ó tres

veces, en diferentes intervalos del día. Además le mandé aplicar, durante una semana, todos los días, un fajamiento inferior, por una hora. Durante los diez días siguientes el fajamiento se empleó solamente cada segundo día, y cada tres durante las dos semanas siguientes. La enferma evacuó grandes cantidades de orina y sanó perfectamente á las tres semanas.

He reconocido que en la ascitis [1] las raíces de sauquillo ó yezgo proporcionan el mejor remedio interno. En la hidropericardia é hidrotorax prefiero el romero. Como aplicaciones de agua en la hidropericardia, recomiendo las compresas superiores é inferiores una vez al día; para uso interno, el vino de romero, como ya se ha dicho antes, medio cuartillo al día.

Jorge, hombre de treinta y seis años, vió que en ocho días tomaba todo su cuerpo notable extensión. Los pies, piernas, manos, cuello y cabeza estaban hinchados, y bajo la piel se hallaba acumulada una masa de agua. Se puso la capa española, durante ocho días, dos veces diarias; durante los nueve días siguientes una vez al día; y en los diez últimos días, solamente una vez cada tres días.—" Me he vuelto enteramente español—decía riendo; — el clima no era muy español, pero me ha hecho bien; me siento completamente restablecido. „

Un tabernero me escribió:—"Todo mi cuerpo se halla un tanto hinchado. El médico dice que tengo hidrope-

1 Los granos de enebro, infundidos y bebidos en forma de té, pasan por un excelente remedio doméstico. Esta infusión ejerce buena acción, pero débil. El efecto de las raíces de sauquillo ó yezgo es mucho más intenso y duradero.

sía. Ya he tomado muchas medicinas, pero el mal empeora de día en día. El pie izquierdo, sobre todo la pierna, se ha hinchado mucho. La pierna derecha empieza también á crecer. La sed me atormenta mucho, pero la cerveza la aumenta más y el agua tampoco la apaga. ¿Debo morir, ó hay todavía remedio para mí? „

Le contesté que emplease el tratamiento siguiente:

1.° Todos los días, una afusión superior y una afusión de las rodillas.

2.° Durante la semana, tres medio-fajamientos, por espacio de hora y media, y el lienzo doblado en cuatro ó seis dobleces.

3.° Todas las noches una loción total, saliendo de la cama y volviéndose á ella, sin enjugarse.

Continuad este tratamiento por espacio de tres semanas, y después volvedme á escribir.

Las noticias fueron muy favorables, y para en adelante le mandé lo siguiente:

1.° Cada semana tres medio-baños, cada uno de un minuto.

2.° Todas las semanas, tres afusiones dorsales.

3.° La capa española dos veces, durante hora y media.

4.° Todos los días, una taza de té tomada en tres porciones y preparada con granos de enebro machacados y un poco de cola de caballo, todo cocido durante diez minutos.

Seis semanas después el enfermo estaba completamente curado. Tres meses después de la cura, el tabernero, que contaba cincuenta años, me escribió que se hallaba muy bien y que le habían vuelto el sueño y buen apetito.

No olvidemos hacer aquí una observación importante, porque precisamente á causa de esta enfermedad los

principiantes en la hidroterapia pudieran engañarse y engañar á los demás: *En la hidropesía jamás conviene usar agua caliente*, ni en forma de baños de vapor, ni en forma de baños calientes. La enfermedad aumentaría con esto extraordinariamente, porque el agua caliente debilita y ablanda, y la molicie é indolencia de los órganos ofrecen mayor peligro en la hidropesía. *Las aplicaciones de agua, la más fría, son las mejores* en estos casos; solamente no conviene prolongarlas mucho, ni obrar contra lo que se ordene, porque, cuando la sangre está empobrecida, el calor natural es débil.

V. ENFERMEDADES DE LA PIEL

Como membrana de un tejido muy complicado, la piel goza de propiedades vitales muy activas, y está expuesta á enfermedades tan numerosas como variadas y complejas. Hablamos en este capítulo del *sudor*, de las *erupciones*, de la *escarlatina*, de la *erisipela*, de las *herpes*, del *eczema*, de la *viruela*, de la *vacuna*, de la *sarna*, de la *difteria*, de las *quemaduras* y de las *úlceras en pies y piernas*.

1. Sudor.

A. *Sudor fétido de los pies.*—«¡Ah, qué fatalidad este sudor de pies que tengo hace ya tanto tiempo y que nunca me deja!» Así exclaman muchos, muchísimos. «¿En qué consiste, pues—me preguntan—el tener tan á menudo los piés completamente fríos, después una picazón, comezón y este olor?»

Sí, eso es una desdicha; pero más fatales aún son las consecuencias que á veces se provocan haciendo cesar el

sudor de los pies. Conozco un caballero á quien, para quitar el sudor, le aconsejaron lavar los pies, muchas veces al día, con agua fría. El sudor disminuyó y desapareció por completo. Pero ¿y después? Una enfermedad molesta y peligrosa vengó la desaparición del sudor de pies. Pregunto á todo hombre razonable: ¿Es posible que suceda de otro modo? Todo el que quiere hacer salir el zorro de su guarida, no le tapará la salida. Los pajarillos silbarían á semejante cazador y las liebres se burlarían de él.

El sudor de pies consiste sencillamente en los humores pútridos, que apestan y corrompen la mitad de los vasos en que están encerrados. Tal es la razón de este terrible olor, de que huyen los hombres y hasta los animales, y que aisla á los infelices que por él están atacados.

¿Qué hacer? Si un vestido se ha caído en alquitrán y produce mal olor, á nadie se le ocurrirá, para purificarlo, limpiarlo de vez en cuando con una esponja. Por el contrario, se hará buena lejía, que le penetrará bien por todas partes y le extraerá la substancia pegajosa. Del mismo modo no se podrá dominar el sudor de pies más que expulsando, por medio de una acción resolutiva y eliminadora, todos los humores podridos y corruptores, sea la que fuere la profundidad en que se hallen. Además, es preciso curar y fortificar la piel y los vasos en cuanto están alterados.

El mejor y más seguro tratamiento consiste en envolver los dos pies en lienzos empapados en un cocimiento de flores de heno ó de ramas de pino. Las dos plantas son saludables y fortificantes, y los fomentos atraen y absorben los elementos pútridos. Tomad cinco ó seis fomentos en diez días; después todos los días, por espa-

cio de dos semanas, un baño de pies caliente (que suba hasta las pantorrillas y durante diez minutos), con tres alternativas, seguidas cada una de una ablución fría, que no dure más de un minuto. Después bastará un fajamiento ó un baño de pies (operaciones que se acaban de decir) una vez á la semana. Cuando haya cesado el sudor lo mejor es pasear, de cuando en cuando, descalzo, por la hierba mojada, durante un cuarto de hora. Si no podéis, entonces, por la noche, antes de acostaros, medid con los pies descalzos vuestro cuarto, durante algunos minutos. No podéis figuraros cuánto el aire refresca, conforta y endurece los pies desnudos despojados de las medias de lana y gozando de algunos instantes de libertad. *¡Probatum est!* El ejercicio hace maestro.

B. *Sudor malsano.*—No solamente huele mal el sudor de pies; tambien á veces el cuerpo despide hedor fétido. Un caballero de alta esfera sudaba de tal modo todas las noches, que al despertar tenía mojado el colchón, y la almohada y manta le chorreaban: cruz bien pesada, de que se quejaba todas las noches al acostarse.

A esta afliccion se añadía otro inconveniente no menos molesto: á pesar de todos los cuidados de que se rodeaba, nuestro paciente no podía, en el invierno, librarse de tenaz catarro. Además por la transpiración continua, olían á bastante distancia sus vestidos. En verdad que la enfermedad era bien incómoda; y además ¡cuántas recetas de farmacia!

En semejante caso no se debe pensar en pronta cura; no puede pensarse más que en un restablecimiento progresivo, en una confortación lenta del cuerpo, agotado por tanto sudar, y por la eliminación continua de humores morbosos. El enfermo no debe impacientarse. El nuestro

ha probado lo que es capaz de hacer el empleo permanente y exacto del agua, y la recompensa de su perseverancia fué la salud completa. Eso no basta,—dirá cualquiera de mis lectores;—porque si me hallase en este caso, ¿qué debería yo hacer? Poneos tres veces á la semana, —le respondería yo — la capa española. Si las ocupaciones no lo permiten durante el día, ponéosla como camisa de noche, por una hora y media ó dos horas. Lavaos dos ó tres veces á la semana, ó, si tenéis insomnios, como nuestro paciente, hacedlo dos ó tres veces en la misma noche, saliendo de la cama. Si estuviéseis sudando, lavaos con mucha energía, pero á toda prisa, y volveos acostar en seguida, sin enjugaros, y cubríos bien.

Sería preferible, si se puede, no dormir en un cuarto muy frío. Nótese bien: se deben empezar las aplicaciones por la capa española. Cuando hayáis experimentado sus benéficos efectos, la gratitud os obligará, para mayor ventaja vuestra, á ponérosla por lo menos una vez á la semana, siempre por una y media ó dos horas. Si añadís una loción total á la semana, os aprovechará también. Podría nombrar á muchísimas personas que, habiendo depuesto la preocupación de que "semejantes aplicaciones no pueden menos de hacer mal„ se han hecho amigas del agua, después de haber sido sus enemigas. ¡Como el perrillo de lanas resiste, gruñe y patea cuando le voy á arrojar al agua! He visto á muchos héroes de esta clase. Ellos, que antes chapoteaban y rechinaban los dientes, se han convertido, sin embargo, poco á poco, en excelentes nadadores.

C. *Sudor abundante.* — Hay naturalezas que transpiran mucho y con facilidad, que se mojan al menor esfuerzo y que, por consiguiente, prescindiendo de la de-

bilidad y la fatiga, están muy expuestos á catarros, enfriamientos, inflamaciones.....

Un empleado vino á buscarme un día y me dijo, llorando, que no estaba bueno, que respiraba con dificultad y que los médicos suponían que estaba enfermo del hígado y riñones. — «Para colmo de desgracia — añadió — no soporto ninguna medicina y vomito cada cucharada que tomo.„ — "Para colmo de fortuna, querréis decir, — respondí al paciente, cuyos vestidos olían desde lejos á botica. — Estáis ligeramente húmedo por la mañana al despertar, y sudáis mucho al andar; ¿no es cierto? — Sí; ¿pero quién os lo ha dicho? — replicó asombrado. — En vez de satisfacer su curiosidad, le aconsejé que llenase un baño, á fin de que, al volver á su casa sudoriento, se pudiese desnudar en seguida y sentarse en el baño hasta la mitad del estómago, lavándose pronta y firmemente lo alto del cuerpo. Toda la operación no debe durar un minuto. — "Después — le dije — salid del agua, vestíos prontamente, sin enjugaros al principio, y paseaos por la habitación durante un cuarto de hora.„ — ¡Qué! — exclamó el empleado, — ¿os queréis burlar de mi, Sr. Cura? ¡Oh, Dios me libre! Eso provocaría ciertamente un ataque de apoplegía en el acto. ¡Cuántas veces me he prevenido de toda humedad y del más mínimo enfriamiento, y ahora usted me manda meterme en un baño lleno de agua fría! ¡Oh! ¿no es eso una amarga burla? „

Me quedé tranquilo: pero necesité toda mi elocuencia para persuadirle que mi procedimiento no haría daño. Entre otras cosas le dije: — "Cuando volvéis chorreando sudor á vuestra casa, de tal modo que el agua salada os cae de la frente y del rostro y que vuestros dedos están pegados unos á otros, ¿remeís lavaros las manos y la cara?

— ¡Oh! no: lo hago siempre.

—¿Y habéis hallado en ello algún inconveniente?

Reflexionó un momento, temiendo, sin duda, mi conclusión, y profirió entonces un *no* bien rotundo.

—Pues bien—continué—conceded una vez este beneficio á todo vuestro cuerpo sudoriento; prometedme hacerlo al menos una vez. Después de un momento de silencio me lo prometió. Quince días después le volví á hallar.

—¡Ah! ¡Qué! ¿Aún vivís? ¿Cómo ha ido?

—¡Oh! estoy muy agradecido, Sr. Cura. Ya no me ha quedado ni pizca de miedo. ¡Qué bien me ha hecho esta operación! ¿La podré repetir muchas veces?....

Si, le hizo bien: todas sus miserias corporales le desaparecieron poco á poco. Todavía vive, y tiene cerca de 80 años. Si todas las personas á quienes he dado el mismo benévolo consejo hubiesen sido tan dóciles—muchas veces ¡ay! se burlan de mí y se ríen en mis narices—hubieran evitado muchos amargos sufrimientos, hubieran prolongado su vida y quizá aún hoy vivirían. La conservación de un edificio no es difícil, siempre que todos los años se le examine por completo y que se reparen todos los defectos del techo y muros. Los caprichos de todos los días, las extravagancias, el mal humor, son defectos de estructura para vuestro pobre cuerpo; y ¿cuántas veces á la semana, al mes, al año, no se halla el hombre sumergido en sombrías y perversas disposiciones?

La mayor parte del tiempo, todas esas rarezas, esos estados extraordinarios, tienen su origen en ligero malestar, en embarazos interiores del cuerpo. Son lagartos en las paredes, ó musgo en el techo de la frágil tienda de vuestra alma: esto no ofrece peligro, pero es incómodo, y el buen humor, la alegría, el contento interior, se pierden muy á menudo por esta razón. Otras veces estos

inconvenientes acaban por ser perjudiciales al cuerpo y al alma, disgustan de la vida. La sola y única aplicación, como dicho funcionario la ejecutaba, basta para modificar las disposiciones de muchas personas y darles buen humor. Más de uno se burlará de esta observación; pero poco me importa, pues no destruirá la verdad.

He aquí otra observación: no hay quizás nada en el mundo como el temor que tienen muchos hombres, y hasta inteligentes, á emplear el agua fría en plena transpiración. La preocupación procede, sin duda, de que alguna persona, hallándose nadando en sudor, ha penetrado en una atmósfera fría, ó se ha expuesto á una corriente de aire ó se ha mojado de cualquier modo, arruinando su salud para siempre. Lo concedo, si; porque en esta materia, como en tantas otras, no es la cosa en si lo que más importa, sino el *cómo*, es decir, el modo con que se ha verificado la aplicación del agua. He aquí, respecto á esto, mis principios, basados en larguísima experiencia:

1.º El que esté mojado por el sudor ó por la lluvia, no debe exponerse al frío ó á corriente de aire, pues le haría daño.

2.º El que sienta frío, no debe hacer nada con el agua.

3.º El que está mojado por la lluvia, debe cambiar en seguida de vestido.

4.º Si, por el contrario, se suda, ya por un estado enfermizo, ya por andar ó trabajar, es permitido tomar un baño frío ó lavarse por completo con agua fría, pero empleando también el menor tiempo posible y sin enjugarse; es preciso ponerse la ropa seca, y andar ó hacer ejercicio hasta que se seque por completo la piel. ¡Ojalá que los más reacios se calmen por fin y comprendan!

2. Erupciones de la piel.

Comprendemos bajo esta denominación todo ese conjunto de botones, pustulillas, manchas, rojeces que se forman en la piel y que no se podrían definir bien, pero que á menudo vienen y desaparecen en una noche ó en un día. No se fija apenas en ellas la atención. A veces, sin embargo, estas erupciones pueden ser incómodas, cuando atormentan el pecho, espalda, brazos, piernas ú otras partes. Se las puede sufrir muchos años sin caer enfermo ni verse ostentiblemente molestado en sus ocupaciones. Conozco personas cuyo espíritu se turbaba siempre que les desaparecían las erupciones. Hasta he conocido dos casos de locura furiosa, acaecidos por haber cesado súbitamente las erupciones. El tratamiento, según se ha indicado para los abscesos y herpes, provocó de nuevo la erupción é hizo cesar las turbaciones cerebrales. Por lo tanto, estas nonadas no se han de despreciar; si no las cuidamos, pueden tener, bajo el punto de vista del aseo, grandes y graves consecuencias. Además de las turbaciones del espíritu, pueden nacer de ellas la consunción, la tisis, las enfermedades del hígado y de los riñones, y otras muchas. Allí donde se albergan el principio morboso y su virus, gastan, roen, destruyen todo. Si de este modo os halláis molestados, os aconsejaría hacer en tiempo oportuno, cuando todavía no os resentís de los antedichos efectos, todas las semanas (cada tercer día una vez), algunas ligeras aplicaciones de agua. Helas aquí según su orden de empleo; lociones frías completas, la capa española y el medio-fajamiento. No os alarméis si después de una ú otra de estas aplicaciones es más abundante la erupción. Eso es bue-

na prueba de la eficacia del remedio. Guardaos bien de suspender las aplicaciones; continuadlas, por el contrario, con tanto más valor.

Si seguís este consejo, probaréis la verdad del adagio: *el fin corona la obra;* es decir, el fin del tratamiento bien aplicado será la cesación de la erupción. Juzgue cada cual, con toda imparcialidad, si vale más emplear para esta clase de depuraciones y de abstersiones los horribles y abominables ungüentos, llamados leche de belleza, bálsamo maravilloso ó de otro modo, más bien que el agua pura y cristalina. ¿Qué utilidad puede haber en todas esas drogas cacareadas y anunciadas en casi todos los periódicos? Más de uno y más de una se avergonzarían si sus compañeros, amigos ó su parentela supiesen que él también, que ella ha recurrido al charlatán. Y, sin embargo, bien sé que todo esto no sirve para nada. El mundo ha hecho fricciones y las hará. *Mundus vult decipi*, lo que quiere decir que el mundo continuará untándose y fregándose *¡Habeat sibi!*

Un labrador refiere:—"Desde hace dos años tengo una erupción en la cara y en todo el cuerpo. A veces se ve poco, pero después aumenta en tal ó cual sitio. Por lo demás, me siento bien; pero si esta erupción debiera extenderse más, como parece, no sé lo que me sucederá. He usado muchísimos y variados remedios, pero todo en vano. „

Le prescribí el tratamiento siguiente: 1.°, dos baños calientes con paja de avena, á la semana, de quince minutos, seguidos cada uno de un baño frío de un minuto, ó de una loción enérgica; 2.°, tres veces á la semana, una loción fría completa, por la noche ó al levantarse de la cama; 3.°, todos los días una pizca de polvo blanco, que

está descripto en la farmacia. Continuar así por tres ó cuatro semanas, después lavarse una ó dos veces á la semana todo el cuerpo ó tomar un medio-baño.

3. Escarlatina.

La fiebre escarlatina aparece todos los años una ó dos veces, haciendo numerosas víctimas. De ordinario ataca á los niños, pero no perdona á los adultos. Los síntomas son: dolor de cabeza, opresión en el pecho y estómago, encorvamiento, alternativa de frío y de calor. Por grande que sea el número de niños que arrebata esta enfermedad, sin embargo, el remedio no es difícil. La mayor parte del tiempo los niños están fuera de peligro en dos días; los adultos necesitan algún tiempo más. La fiebre escarlatina se puede curar fácilmente de dos diversos modos.

Si un niño, ya se lleve en brazos, ya vaya á la escuela, presenta todos los síntomas de esta enfermedad, entonces mojad una camisa en agua caliente con un poco de sal, retorcedla un poco, para que el agua no chorree, y ponédsela al niño que se halla en cama. Envolved al paciente en una manta de lana para que no entre el aire, y dejadle tranquilamente acostado por una hora. Después quitad la camisa al niño, cuyo cuerpo estará sembrado de rojeces exantemáticas. Si el calor fuese muy fuerte, lavad por completo al niño, pero muy pronto, y volvedlo á la cama. En los casos difíciles en que el calor aumenta y el enfermo tiene ansias, la camisa mojada se puede poner 2 3 veces en un solo día, y hasta cuatro veces. Esto depende únicamente del calor y de la intensidad de la fiebre. Si el calor y la fiebre disminuyen, se pueden prolongar los intervalos que separan la renova-

ción de la camisa mojada. Observad que para estas aplicaciones ulteriores se emplea siempre el agua fría mezclada con vinagre, y que es necesario cuidadosamente, pero nunca demasiado, envolver y cubrir el enfermo. Arrojada la camisa mojada, se le pone otra limpia. Con este tratamiento se cura la escarlatina completamente en cuatro, ó todo lo más en seis días.

Intercalemos aquí una observación. El niño rara vez tiene apetito; no le hagáis comer (como la erupción se manifiesta en lo exterior, también existe en lo interior). La sed es ordinariamente grande. El agua es siempre el mejor medio de calmarla. Se puede mezclar con ella un poco de azúcar ó algo de vino (blanco ó tinto). Los niños aldeanos prefieren leche. Pensad en el principio: beber poco, pero á menudo. No creo que un niño tratado de este modo vaya á morir.

Luis, muchacho de diez años, no puede ya hablar, tan intensa es la fiebre. La cara está enrojecida, se queja de dolores en todas partes. Como el calor es grande y mucha la ansiedad, se lava á Luis una vez cada hora, y esto durante dos días. Al tercer día el rapaz ya empieza á comer. El quinto día Luis se encuentra bien: al siguiente se paseó por el cuarto y poco después ya pudo ir á jugar con los demás rapazuelos.

María, de veinte años de edad, no puede ya andar, sufre un dolor fuerte de cabeza, se siente fatigada y molidos todos los miembros. Tiene una tos seca y una opresión terrible en el pecho. La ansiedad se ha apoderado de ella, no sabe qué hacer, no puede abandonar la cama ni un instante. Le disgusta todo alimento, pero no se sacia de agua.

María tendrá la escarlatina muy fuerte. ¿Qué hacer? A cada hora es preciso lavarle enérgicamente la espalda con agua fría, en la que se haya puesto un poco de sal, y del mismo modo pecho y vientre. Cuando así haya sido lavada á toda prisa, se la debe tapar convenientemente, pero no con mucha pesadez.

Se continuaron estas lociones por dos días, en cuyo tiempo no comió nada, pero bebió mucho; la garganta ardía siempre. La escarlatina desapareció, dejando escamas, costras. La sed disminuyó. La enferma fué, durante dos ó cuatro días aún, lavada dos veces, ó, si el calor persistía, tres veces al día. María estaba libre de la escarlatina tres días después.

Juan, muchacho de trece años, no tiene vida, desde hace algunos días, ni deseos de trabajar: la alegría de otros tiempos ha desaparecido. De repente se le empieza á hinchar todo el cuerpo, la cabeza y los pies á crecer; el vientre también se hincha de modo alarmante. El rapaz tendrá hidropesía. ¿Qué hacer? Se ha librado de la escarlatina hace seis semanas, pero ésta no había llegado á su regular desarrollo.

El enfermo ha puesto, en ocho días, seis veces una camisa mojada en agua caliente salada, envolviéndose cada vez en una manta de lana. Al cabo de diez días ya estaba de nuevo alegre y sano. Debemos decir ahora que, si la fiebre escarlatina no se ha curado radicalmente y quedan elementos morbosos en el cuerpo, la hidropesía nace muy fácilmente; pero se deja tratar y extirpar por los susodichos procedimientos.

Crescencia, mujer de sesenta y cinco años, está en cama ha dos días: se queja de una violenta punzada en

la espalda, de comezón y picazón en el pecho. Porque ha tenido muchísimo frío — dice — se ha acostado y se siente ahora recalentada. Ya no puede comer, pero tiene sed. He aquí mi receta para esta enferma: "Lavadle la espalda con agua fría una vez cada hora, durante el primer día, mientras que ella misma puede lavarse el pecho y vientre. Al siguiente día la misma operación; sólo es necesaria cuatro veces, y al tercer día bastarán dos lociones. „ Conformóse con mi prescripción, y la enferma sintió al cuarto día considerable mejoría. Las mismas operaciones se repitieron aún muchas veces, durante tres días, y recobró la salud. La enferma ha comido poco, pero ha bebido agua y leche desnatada.

Una joven de cerca de venticuatro años, muy sana hasta entonces y un tanto vigorosa, fué atacada de escarlatina. La erupción aumentó en el espacio de ocho días hasta tal punto, que se han visto pocos casos iguales. La enferma pidió ser tratada inmediatamente por el agua, que le inspiraba mucha confianza, tanto más, cuanto una hermana suya había sido curada de una grave enfermedad por los procedimientos hidroterápicos. Se la aconsejó que se lavase, ó que la lavasen, cada hora, la espalda, pecho y vientre; después, los brazos y las piernas. El intervalo de una hora le pareció muy largo. La fiebre se hizo tan intensa, que durante más de cinco días fué necesario repetir la loción cada media hora. No comía casi nada; bebía poco y en pequeñas dosis. No se venció la fiebre, á pesar del empleo escrupuloso del agua, sino á los diez días; la erupción desapareció en diferentes lugares; pero necesitó dos semanas para borrarse por completo, y recobró la salud enteramente.

¿Cuál hubiera sido la suerte — pregunto — de esta

desdichada, si en una fiebre tan ardiente, en tal fuego que consumía el cuerpo, no se le hubiesen administrado, para uso interno, más que bebidas á cucharadas? ¿Qué refrigerio le hubiera producido? Responda cada cual, y no olvide que, en las fiebres, el organismo interior es enteramente inactivo. De esta cura de la fiebre escarlatina en tan alto grado se puede deducir la cura de esta misma enfermedad en grados menos elevados. El agua, exactamente empleada, libra de ella segura y fácilmente.

4. Erisipela.

Es un virus que se reune entre la piel y la carne y busca salida por cualquier parte. Puede manifestarse en la pierna, brazo, cabeza, ó en otro sitio del cuerpo. Va siempre acompañada de gran tensión, como si la piel fuese muy estrecha y fuera á estallar. A veces tarda mucho tiempo en presentarse en la superficie, y á menudo hace sufrir mucho. Cuando se muestra, se ve al principio formarse pequeñas vejiguillas que encierran un líquido violáceo: estas vejiguillas se multiplican infinitamente, grandes y pequeñas, y su veneno roe partes enteras de la piel. La erisipela puede ser peligrosa y producir la muerte, si no llega á salir al exterior, si produce en lo interior un envenenamiento de la sangre, que se extiende rápidamente, puesto que la sangre afluye á la parte inflamada. Muy á menudo se nota que la erisipela, si se desarrolla á lo exterior, se aleja del lugar primitivo y se alberga interiormente en otro sitio. Estos casos conducen ordinariamente á la muerte.

He conocido un criado que tuvo erisipela en un brazo. No dió importancia á su *ligero mal*, como él decía. La

erisipela desapareció, pero fué más tarde al cerebro, y el enfermo no tardó en sucumbir.

También conozco un eclesiástico que tuvo erisipela en una pierna. No sé cómo la ha cuidado. Pero la erisipela desapareció y el paciente se creyó libre. Mas el parásito reapareció pronto, y esta vez detrás del brazo. Desapareció de nuevo, pero para trasladarse á la cabeza. A los cuatro días había muerto el eclesiástico.

Todos los que han observado atentamente esta enfermedad, habrán ciertamente visto algunos casos de muerte acaecidos por falta de cuidados, porque se ha despreciado la erisipela.

En el tratamiento es preciso, ante todo, fijarse bien, para que la erisipela no se corra á otra parte. En la parte donde al principio se muestra, es necesario atacarla cuanto antes, para debilitarla y extraer los principios morbosos. También es necesario impedir ó disminuir en lo posible el aflujo de sangre.

Si tenéis erisipela en el pie ó en la pierna, tomad un medio-fajamiento, que cortará los víveres á la parte atacada. Después del medio-fajamiento envolveréis la pierna, en lo alto de la erisipela, hacia el cuerpo, con otro fajamiento. Se puede atacar también la erisipela directamente mojando un lienzo usado y muy flexible en agua caliente, cubriendo la parte inflamada y envolviendo todo en un lienzo seco ó en una franela. Este fomento resuelve y elimina.

Si alguno tiene erisipela en un brazo, entonces se debe procurar separar la sangre por un medio-fajamiento: después tomará un pañuelo y lo renovará muchas veces, según la intensidad de la inflamación. Si, por el contrario, ataca directamente la parte enferma, como se ha dicho para la erisipela de la pierna, nadie le podrá censurar.

Si la erisipela aparece en la cabeza, la compresa superior producirá enérgica revulsión hacía abajo, y un fajamiento del cuello disminuirá prontamente los elementos crisipelatosos. Cuando estas operaciones se hayan practicado muchas veces, se podrá obrar directamente sobre la parte atacada primero, por medio del agua caliente, y al punto que gran parte de los elementos morbosos se haya separado (lo que indicará la disminución de la rojez y de la hinchazón) por medio del agua fría; las aplicaciones del agua se harán siempre en forma de compresas de tela ó de fajamientos (de cabeza).

— "Mi marido va á tener erisipela en la cara: tiene ya gran fiebre; toda la cara está hinchada y roja como el fuego, y en todas las partes de su superficie aparecen vejiguillas. Da lástima oirle gemir.„ Así se quejó un día una mujer.—"Vete en seguida, y aplícale un pañuelo mojado en agua caliente — le respondí — á los tres cuartos de hora, quítale ese tópico, vuélvelo á mojar y aplícaselo de nuevo. Repite esta operación tres veces, en lo que tardarás casi cerca de tres horas. Tres ó cuatro horas después mojarás en agua fresca un lienzo doblado cuatro veces, lo retorcerás convenientemente y se lo aplicarás sobre el bajo vientre, durante tres horas: pero á cada hora es preciso quitar el lienzo, volverlo á mojar en agua fresca y volvérselo á poner. Al cabo de las tres horas, cuando se haya quitado el fomento, harás que el enfermo se acueste por una hora sobre un paño, muchas veces doblado, sumergido en agua fría y bien retorcido. Las tres aplicaciones se pueden practicar así, sucesivamente, hasta que se calme todo el calor y se elimine la materia morbosa. En cuanto á las placas erisipelatosas de la cara, se contentará, cuando la tensión de la piel

sea muy molesta, con lociones de agua tibia. Si la sed es muy grande, el agua pura ó azucarada será la mejor bebida, pero solamente á pequeñas dosis.„

Otro modo de curar la erisipela: Se aplica al enfermo dos veces al día el pañuelo, tres horas cada vez, pero renovándolo cada hora; durante el resto del día se lava, cada vez, después de tres cuartos de hora, la espalda, pecho y vientre, ó bien (lo que será mejor) todo el cuerpo del enfermo con agua mezclada con un poco de vinagre, operación que no debe durar más de un minuto. Si la fiebre baja considerablemente, basta administrar la loción cada dos ó tres horas; después, una vez solamente al día. Si se ha servido de agua caliente con vinagre en los principios, se podrá tomar más tarde agua fría. Las vejiguillas ó ampollas de la cara se deberán lavar de vez en cuando con agua tibia.

Según estos dos métodos, ya se han curado muchos enfermos de erisipela, sin que haya resultado ningún perjuicio.

Josefina, de 22 años de edad, muy sana y vigorosa, es atacada de violenta fiebre á consecuencia de un súbito cansancio. Toda la piel está ardiendo, en lo interior sufre estremecimientos, padece sed y le falta absolutamente el apetito. Al principio, siempre que el calor aumentaba, se la lavaba con agua caliente, después con agua fría, todo el cuerpo, durante tres días. Los estremecimientos cedieron entonces; toda la cabeza se le hinchó y apareció la erisipela de un modo excesivo; la cara se cubrió de grandes vejigas y, sobre todo, la boca se le hinchó muchísimo. Durante cuatro días se practicaron lociones seis ó diez veces al día, y se aplicó igualmente el pañuelo dos veces al día, las dos primeras veces ca-

liente, después frío. A los tres días sobrevino gran sudor, que duró dos días, y entonces Josefina quedó curada; durante el período de transpiración se emprendió la loción dos veces al día. El sudor vino por sí mismo, y las lociones lo favorecieron mucho. El tratamiento duró ocho días. La enferma no tomó ninguna bebida. En cuanto á la cabeza, no ha hecho, durante los tres últimos días, más que lavarse la cara dos veces al día con agua tibia.

Un eclesiástico de M. me escribió:—"Había atrapado una erisipela muy notable en la cara, á consecuencia, sin duda, de un enfriamiento. Grande era el calor del cuerpo, el sudor abundante, la cara considerablemente hinchada. En este estado me hacía lavar cuatro ó cinco veces al día, en plena transpiración y con agua fría, el pecho, vientre, espalda y brazos, á veces también las piernas, pero nunca la cara. Después las lociones fueron menos numerosas. El resultado de este tratamiento fué muy feliz; me hallaba muy bien y la salud se restableció. La fiebre había pasado á los cuatro días, y desde el día noveno ya pude salir de la habitación. Como continuaba todavía por algún tiempo sudando por la noche, me lavaba todo el cuerpo con agua fría, me ponía una camisa fresca y me acostaba en seguida. Había tenido en otro tiempo la misma enfermedad; pero aquella vez no me curé sino después de cuatro semanas de tratamiento, mientras que esta vez el agua me puso bueno en nueve días."

5. Herpes.

Hay miles de personas que se hallan afligidas de afecciones herpéticas, confiésenlo ó no. Las herpes, parásitos extremadamente incómodos, se deslizan fácilmente

bajo los cabellos, por la espalda, pecho, etc. Lo que más temen es la luz, y se agarran como sanguijuelas á los brazos, pies, especialmente entre los dedos. Las afecciones herpéticas pueden ser hereditarias, pero también efecto de una vida desarreglada, de mal alimento y de mala bebida, que dañan los humores.

Es muy grave y muy peligroso atacar este huésped sucio por medios cáusticos, ya sea con lociones ó fricciones (jabón verde, etc.), ya en uso interno (mercurio, arsénico, etc.) Es fácil hacer entrar las herpes, pero entonces las consecuencias pueden ser muy funestas, prescindiendo de los estragos que causan en la superficie y en lo interior de la piel los remedios cáusticos.

He aquí mi método de curar las herpes: *En lo exterior no empleo más que agua tibia* para quitar la caspa. Todo lo demás es perjudicial y dañino. Para uso interno reclamo *alimentos fáciles de digerir*, sencillos, no rebuscados, pero que suministren humores sanos y que mejoren los existentes. Es preciso abstenerse, en lo posible, de todo lo que es agrio, está salado ó con especias, y de toda bebida alcohólica. Bastantes materias acres tiene ya la sangre. El tratamiento hidroterápico será el siguiente: administrad á la cabeza del enfermo, en el primer día, un baño de vapor de cabeza y ponedle la capa española; en el segundo día viene el baño de vapor de pies y el fajamiento inferior; en el tercer día, por la mañana, otra vez la capa española, y por la tarde el medio-fajamiento; el cuarto día será de reposo. Al quinto día el enfermo se estará en la cama y se lavará apresuradamente, cada dos horas, con agua fría. Si no pudiese hacerlo así, podrá lavarse, pero entonces deberá tomar la loción tres veces al día, por la mañana, á medio día y por la tarde; después hacer ejercicio, ó emprender un trabajo manual.

Las aplicaciones de agua disminuirán en fuerza y frecuencia á medida que la formación de las herpes, es decir, la transudación y exhalación de los humores morbosos cese, y se formara nueva piel.

Una observación: la diferencia entre las herpes húmedas y las secas no tiene importancia respecto al tratamiento. Presumo que las denominaciones designan una misma cosa. Las herpes secas son las que van acompañadas de una evacuación menos sensible, de modo que el líquido salino se reduce al punto á costra en la superficie cutánea. Las herpes húmedas son las que evacuan más: por esto son más desagradables, peligrosas y difíciles de curar.

Las consecuencias de herpes rechazadas á lo interior del cuerpo (en general humores morbosos y morbíficos) son incalculables, á saber: graves enfermedades que producen la languidez, y después la muerte; á veces también, lo que es peor, esta languidez conduce á la enajenación mental, como lo prueba la experiencia.

Un teólogo tenía en la mejilla izquierda una placa redonda, como hecha á compás. La placa consistía en una costra que cubría la carne viva y se abría muchas veces en una hora para dar salida á dos ó tres gotas de pus. La cara del paciente estaba abultada; en la cabeza se notaban muchas pustulitas. Había consultado á muchos médicos y empleado diversos remedios, pero sin resultado. Le pregunté si estaba herido en alguna parte, y su respuesta fué negativa; cuando añadió que la afección había salido por sí misma, me hizo comprenderlo todo. La tez pálida y enfermiza de la cara, más aún que la salida del pus, acabó de quitarme toda duda. La materia virulenta procedía del cuerpo.

Hace quince y veinte años muchas personas establecían y mantenían artificialmente exutorios, llamados comunmente *cauterios* ó *fuentecillas*, en brazos y piernas. Eran como cloacas, en las que el cuerpo arrojaba lo superfluo, todos los humores morbosos: por esta razón la úlcera supuraba siempre. En nuestro caso particular la naturaleza, vigorosa, se había abierto camino, y la había provisto de la correspondiente cubierta.

Durante dos semanas el enfermo tuvo que tomar, cada segundo día, un baño de vapor de la cabeza, y otras tantas veces un baño de vapor de pies: después el mediofajamiento y la capa española; de modo que recibió dos y hasta tres aplicaciones de agua al día. En lo interior, el té de salvia, de ajenjo y de menta contribuyó á un pronto éxito. En seguida se formó bajo la costra piel nueva y tierna, prueba muy cierta de la cura, es decir, de la completa resolución y eliminación de todos los elementos morbosos. A las tres semanas, apenas se podía distinguir en cuál de las dos mejillas había estado la placa.

Una joven de veinticinco años refiere:

—"Tengo fuerte erupción en la cabeza, multitud de pustulillas bajo el pelo; mis orejas están llenas de gruesas escamas, y cuando alguna vez caen, quedan sin piel. Algunas veces me duele mucho la cabeza, pero otras nada siento. Arden mis ojos como si tuvieran fuego, y echan muchas veces un líquido legañoso. Desde hace mucho tiempo no puedo respirar por la nariz. Experimento sobre todo el cuerpo una comezón y una quemadura tan fuertes, que á menudo me despiertan por la noche."

Tratamiento: 1.°, en la semana dos baños calientes

preparados con un cocimiento de paja de avena, á 30 grados, con dos alternativas; primeramente quince minutos en baño caliente, después un minuto en agua fría, ó loción fría completa; 2.°, dos baños de vapor de la cabeza por semana, durante veinte ó veinticinco minutos; 3.°, dos lociones completas por semana; y 4.°, tomar dos veces al día veinticinco gotas de ajenjo en ocho ó diez cucharadas de agua. A las cuatro semanas, las herpes y los elementos morbosos del cuerpo se habían alejado un tanto; pero para acabar la eliminación y fortificar la naturaleza se emplearon todavía otras dos semanas, durante las cuales se hicieron la mitad de las susodichas aplicaciones.

Un comerciante bastante grueso, de cuarenta años de edad, me refirió lo siguiente:

—"Desde hace dos años tengo grandes herpes en los antebrazos y en las manos (excepto los dedos), así como en las piernas: igualmente tengo manchas en espalda y pecho. Por tal razón no puedo dormir muchas noches más que una ó dos horas. Por lo demás, tengo buen apetito y me hallo fuerte."

Le ordené las aplicaciones siguientes: 1.° una loción completa todas las noches; 2.°, cada semana dos baños calientes (28° R.) con paja de avena, durante media hora, con loción completa después de catorce minutos, y al fin del baño; 3.°, todos los días una afusión superior, seguida inmediatamente de una afusión de las rodillas; y 4.°, todos los días dos pizcas de polvo blanco.

A las cuatro semanas nuestro hombre volvió perfectamente curado; pero para prevenir el mal que pudiera sobrevenir, tuvo que lavarse por completo, por la noche, dos veces á la semana, y tomar al mes un baño como el anterior. Me respondió:

— "Aun cuando estas aplicaciones no fuesen necesarias, las practicaría para conservar la fuerza y la frescura que me han procurado. „

6. Eczema-herpe del cuero cabelludo.

Una jóven campesina me refirió:

— Desde hace cerca de dos años tenía sin cesar erupciones en la cabeza, hasta por toda la cara, ya más, ya menos; bajo los cabellos se formaban muchos abscesos, grandes y pequeños, que despedían un líquido acre. Sufría frecuentemente fuertes comezones en todo el cuerpo: en lo interior sentía calor continuo.

Después de haber tomado muchos remedios, sobre todo purgantes, sin curarme, acudí al tratamiento por el agua, que me ha restablecido por completo en seis semanas por medio de las aplicaciones siguientes:

1.° Tuve, tres veces á la semana, que lavarme por la noche todo el cuerpo y volverme á acostar después.

2.° Ponerme dos veces á la semana una camisa mojada en agua salada.

3.° Administrar todas las semanas un baño de vapor á la cabeza para curarla radicalmente y fortificarla.

4.° Ponerme una vez la camisa mojada y lavarme por completo una ó dos veces á la semana.

5.° Para uso interno tomé dos veces al día 20 gotas de extracto de retama en un vaso de agua.

7. Viruela.

La viruela es en gran escala lo que la escarlatina en pequeño. La primera es más infecciosa que la segunda, y es benigna en unos y maligna en otros. El tratamiento

es el mismo para las dos variedades. Se dice comunmente que si la viruela no sale, el enfermo muere. Es preciso, por consiguiente, poner mucho cuidado en atraer el virus á la superficie de la piel lo más pronto posible, á fin de prevenir de este modo el peor de los envenenamientos en lo interior y de arrojarlo prontamente.

Seis personas enfermas de viruela benigna se curaron con lociones, tantas veces repetidas cuantas el calor era muy fuerte y la angustia casi insoportable. Al principio era necesario obrar cada hora, después cada dos horas y más tarde dos ó tres veces al día. Al séptimo los enfermos estaban totalmente curados. Propiamente hablando no han comido nada, lo que es mejor, y han bebido algo, lo que no puede perjudicar, á condición de que se beba en pequeñas cantidades.

Nota importante para todos los enfermos: beber mucho de una vez no apaga la sed, pero aumenta la angustia.

Yo mismo me he admirado muchas veces de cómo las simples lociones atraen siempre la viruela á la superficie cutánea. Está caracterizada por pequeños granitos puntiagudos, que surgen por cima de la piel, como ranas que sacan la cabeza del agua. ¡Lávense sin la menor aprensión! Con cuanta más prontitud y bien se proceda, más rápidamente se desarrollan las pústulas, y más pronto se expulsa el humor purulento. Antes de poder formar úlceras, el virus es, por decirlo así, quitado y alejado por la loción de agua.

Hay más: procurad al enfermo buen aire fresco, que tanto se le rehusaba y se le negaba en otros tiempos: que siempre haya una abertura, por pequeña que sea, para dejarle penetrar.

La loción debe hacerse á toda prisa, y nunca durar más de un minuto. De esto modo la viruela puede cu-

rarse en los adultos tan fácilmente como en los niños la escarlatina. Nótese además que la aplicación más dulce es la mejor.

Cuatro personas padecían de viruela: se curaron sirviéndose, en vez de lociones, de la camisa mojada dos ó tres veces al día. La capa española hubiera hecho el mismo servicio. Al cabo de la hora se quitaban la camisa para volverla á poner, cuando el calor y la angustia eran considerables, lo que en los últimos días sucedía una ó dos veces. A los ocho días había terminado todo el tratamiento, y no se vió la menor huella de esas terribles cicatrices que desfiguran muchos rostros por toda la vida.

Federico ya no puede andar: sus miembros están fatigados y molidos; su cara da miedo; fuerte dolor de cabeza y náuseas se apoderan de él; el pecho está sumamente oprimido. Llaman al médico y declara que tiene todos los síntomas ciertos de la viruela, y que necesita aún tres días para desarrollarse; entre tanto no puede dañarle una purga; en cuanto á lo demás, nada hay que hacer.

Federico no quedó satisfecho de esta receta. Como había oído hablar de la hidroterapia, mandó llevar á su cuarto un baño, ponerle cerca de su cama y echarle agua. A cada hora se levanta, se mete en el baño y se lava con una servilleta gruesa; cada vez emplea poco tiempo, apenas un minuto. En el término de dieciocho horas se bañó 18 veces: no ha comido nada, y se ha contentado con beber agua. Federico se restableció y curó radicalmente de sus viruelas antes de que el médico volviese.

Acabo de saber que uno de mis amigos, fiel á mis consejos, ha curado en pocos días, del mismo modo, cuatro ó cinco personas que habían caído de repente con calentura, y que habían estado en peligro de padecer de viruela.

Si la viruela, la escarlatina, enfermedades eruptivas, reinan en alguna parte, y ya se muestran algunos síntomas, no se debe tardar en aplicar el tratamiento. El método de expectación, para saber lo que va á resultar, es siempre peligroso. El fuego se extiende y consume rápidamente las fuerzas. Si se apaga en seguida, se extingue fácilmente; esperar algunos días es exponerse á llegar tarde.

Inmediatamente que un niño ó un adulto se queja de cefalalgia, de opresión, de dificultad en la respiración, de tos, y que afirma que su valor y sus fuerzas han disminuído, se vé que ha llegado el momento de aplicar el agua. Aun en caso de que hubiere engaño, las aplicaciones jamás podrán perjudicar.

Voy á repetir aquí las reglas generales que se refieren al tratamiento de las enfermedades eruptivas.

Las lociones deben ser lo más cortos posible y extenderse á todo el cuerpo del paciente.

Después de la aplicación es preciso cubrirse con cuidado, guardarse del aire exterior, sin exagerar, sin embargo, nada. Se debe procurar que el aire se renueve siempre (buena aereación), pero evitar que llegue directamente al rostro del enfermo.

Repetid las lociones siempre que el calor y la angustia aumenten.

No instéis nunca á un enfermo, y sobre todo si es enfermedad grave, á que coma. El estómago indicará, por el sentimiento del hambre, cuándo se halla de nuevo dis-

puesto al trabajo. Deja intacto el alimento que se le impone: éste impide, y á veces es un obstáculo principal para la cura y la única causa de recaída.

¡Qué necedades se cometen en esta materia, con frecuencia, por ignorancia, especialmente en el campo! Uno se aproxima al enfermo, y por un celo imprudente, aunque con la mejor intención, obliga al enfermo á comer y beber. Se traen al enfermo toda clase de dulces, que, en el estado en que se halla, son como un veneno. Se cometen errores increíbles y, sin saberlo, crímenes contra la salud.

Si se anuncia el apetito, si el enfermo pide sólido ó líquido, dadle muy poco alimento, que sea sencillo (poco salado y con pocas especias), dulcificante y fácil de digerir y nunca hasta hartarse. Como accesorios recomiendo principalmente frutas bien cocidas. Agua, un poco de vino con agua, leche: esto es lo más sano. No vayáis, para darlo al enfermo, ni á la confitería ni á la pastelería.

En muchos lugares se ha empezado á emplear el agua como remedio contra la epidemia de la viruela, desdichadamente de un modo bastante rudo y demasiado grave en muchos casos. Sería de desear que el empleo del agua se extendiese más y que su aplicación fuese más dulce, más prudente: así se podría salvar á muchas personas [1]. Fundado en esta experiencia que he adquirido, me atrevo á decir que ningún enfermo atacado de viruela, que además no tenga alguna otra enfermedad, morirá de viruela (con raras excepciones).

1 Se priva de la fuerza al toro más furioso por medio de un anillito que se le pone en las narices. Se le puede llevar donde se quiera. La aplicación de agua, la más moderada, se parece al anillo, que se ingiere, por decirlo así, en las narices de la más peligrosa enfermedad.

Cuando leo cuántos centenares y millares de hombres son arrebatados en un año por esta enfermedad, ó más bien por las fiebres que la preceden y acompañan, me entra siempre gran tristeza. El medio de extinguirla está en el agua; ¡pero muy á menudo no se emplea ni una gota en calmar y ahogar el fuego! ¿Lo comprendéis? ¡Ojalá que la virtud curativa del agua pueda ser por fin reconocida y utilizada!

La cura de la viruela por medio del agua tiene también la ventaja especial de que el virus no penetra nunca profundamente: he aquí por qué después de este tratamiento las cicatrices características de la villana enfermedad no desfiguran la cara por toda la vida.

Las lociones que hemos prescripto en los casos anteriores pueden ser reemplazadas por la capa española, que se pone dos veces el día, tres veces en las grandes fiebres, una hora y hora y media cada vez. No conviene nunca olvidar, después de cada aplicación, el lavar cuidadosamente la capa, porque cada vez contiene cantidad de materias infectas.

Otra aplicación que se puede también emplear consiste, después que el paciente se ha metido en la cama, en mojar en agua un gran lienzo doblado en dos, aplicarlo sobre el pecho y bajo vientre, en forma de compresa superior, y poner después del mismo modo la compresa inferior. En casos de mucho calor se puede repetir esta aplicación dos ó tres veces en doce horas.

8. Vacuna (accidentes de la).

Un aldeano bávaro vino á decirme: —"Tengo en casa un niño que tiene el cuerpo todo hinchado. Los pies están muy abultados, el vientre tiene el doble de la cir-

cunferencia que debía ser en la cabeza, como lo alto del cuerpo, toda está hinchada. Hace nueve meses que el niño no está ya bueno, y el mal empeora de día en día. En alguna que otra parte tiene ligeros abscesos, que se abren prontamente y se cierran en seguida; después veo venir otros en lugares diferentes. He consultado á tres médicos de Munich y á otros varios, y he buscado socorro donde pensaba hallarlo, pero siempre en vano.„

Di á este aldeano los consejos siguientes:—Hierve flores de heno por media hora, moja en el cocimiento una camisa de tela, retuércela, póngela á tu hijo, envuélvelo en una manta de lana y déjale con ese fajamiento por hora y media. Repite la operación dos veces al día. Cada tres días dejarás en el líquido del baño gran cantidad de flores de heno. Los baños deben tener una temperatura bastante elevada, para que el niño entre con gusto y quede en él 25 30 minutos.

A los quince días de este tratamiento el niño se halló un tanto restablecido, se puso alegre y tuvo apetito. Las aplicaciones ulteriores fueron: cada tres días un fajamiento, como el anterior, por una hora: el cuarto día un baño caliente y al salir de él, una ligera y rápida loción.

Así se procedió por 10-14 días, y el niño quedó completamente curado.

Un señor refiere:—"Jamás he estado enfermo. Hace diez años, haciendo estragos la viruela en mi servidumbre, me vacuné, como otros muchos. La vacuna no hizo efecto; pero el sitio de la inoculación, en el brazo derecho, quedó siempre un poco enrojecido, y alrededor se produjo un pequeño exantema. Durante ocho años, noté solamente que el sitio inflamado aumentaba; y ahora, después de diez años, el herpes hímelo me incomoda de tal modo,

que no halle ningún reposo noches enteras. Las herpes se desarrollan ya en un brazo, ya en otro, y la misma alternativa se verifica en los pies. He empleado muchos remedios, ungüentos del más fuerte veneno en la superfice cutánea, y he tomado muchas medicinas, pero sin ningún resultado.„

Tratamiento: Es seguro que en este caso la sangre y los humores están viciados, y las erupciones no son, en suma, más que humores que salen á luz. Es necesario, pues, obrar sobre todo el cuerpo, resolver y eliminar lo que hay de morboso en sangre y humores. Por lo tanto: 1.°, tres veces á la semana lavarse bien por la noche todo el cuerpo, y volverse á acostar sin enjugarse; 2.°, lavar bien todos los días dos ó tres veces las partes afectadas con un cocimiento de fenugriego. En vez de fenugriego se puede usar, con ventaja, del áloe disuelto en agua caliente, para un litro de agua una cucharadita de café de áloes; 3.°, poner dos veces á la semana la capa española.

Cuando este tratamiento haya durado dos ó tres semanas, se contentará, para en adelante, con un baño caliente seguido de un baño frío, que se debe tomar cada ocho ó quince días. Sería bueno, durante esta cura, tomar todos los días una infusión de ajenjo, á la dosis de tres ó cuatro cucharadas.

9. Sarna.

La sarna, enfermedad tan aborrecida, puede hacer muchos estragos en lo exterior y en lo interior del cuerpo. Es, sobre todo, deplorable que, para librarse de este huésped maligno, se recurra muchas veces á medios que, en vez de curar, hacen mucho más daño y reducen el

cuerpo maltratado al más lamentable estado. ¿Quién podría nombrar todos los ungüentos grasientos preparados con azufre, aguardiente y no sé qué más? Esas repugnantes pomadas logran, á lo más, cerrar radicalmente los poros, impedir, por medio de la grasa, la transpiración, tan necesaria al bienestar del cuerpo; rechazar el sudor y la evaporación dentro del cuerpo; envenenar de este modo la sangre y los humores y producir graves enfermedades, y á veces la muerte. No es exageración: da lástima saber con qué facilidad y prontitud se podría, sin ningún peligro, curar la sarna.

Un hombre de veintiocho años, bien constituído, vino un día á curarse á mi casa. Su aspecto me hizo pensar en seguida en una tabla taladrada de parte á parte. No había hallado socorro en nada ni en nadie. No se sabía con exactitud lo que le faltaba. Le pregunté si había tenido sarna alguna vez. Me respondió afirmativamente, y añadió:—"Pero se curó en tres días."—Así yo no quiero curarla; ¡oh, Dios me libre!

Justamente estas enfermedades repugnantes, más que todas las demás permiten concluir que hay intoxicación, á la que es preciso aplicar el principio siguiente: Debe expulsarse lo que hay de superfluo en el cuerpo; practicar lo contrario, sería casi como si se cultivase el gusano en la ropa y cabellos, el escarabajo en los jardines, los ratones en el campo. Según el antedicho principio, se regulan las aplicaciones propias para atraer y eliminar lo que hay de morboso en el cuerpo, al mismo tiempo que fortifican el organismo para hacer de él un poderoso auxiliar.

Nuestro enfermo tomó primeramente, tres días seguidos, un baño caliente (33° R.), hecho con un cocimiento

de ramas de pino [1], con tres alternativas. El uso del jabón le hizo excelentes servicios para abrir los poros por todas partes y alejar la grasa. Es necesario, una vez siquiera, nombrar las cosas por sus nombres, aun cuando — en esto nada puedo — se irriten ciertos nervios. A los baños se añadían también, en la primera semana, lociones totales de noche, fuera de la cama, y un cuarto baño caliente, con ablución fría, á fin de fortificar; en la segunda semana, un baño caliente con ablución fría, y un medio baño frío con loción de la parte superior del cuerpo; en la tercer semana, un baño frío completo; después, algunos baños calientes al mes. Si se demorase el restablecimiento se podrían continuar practicando las dos últimas aplicaciones. Hasta un baño caliente por semana, no podría menos de producir buenos resultados.

A las seis semanas nuestro miserable paciente estaba curado, y pudo por fin elegir estado. Conserva fuerte salud, y no ha sentido el menor ataque del mal que le había atormentado en otro tiempo. He aquí cómo se trata la sarna concentrada.

Si se halla exteriormente atacado de la sarna, es preciso tomar también un baño caliente á 33 34° R. y frotarse vigorosamente con jabón, prefiriendo el jabón verde, que se puede hallar en toda botica. A los quince minutos de baño es ya tiempo de lavarse con agua pura (fría ó caliente) y con jabón ordinario. Si el enfermo pudiese sumergirse inmediatamente en un segundo baño caliente, pero cuya agua haya sido renovada, y lavarse en seguida de nuevo con agua caliente ó fría, obtendría excelentes efectos.

1 El extracto de hojas de pino sería bueno. Yo, como pobre aldeano, me contento con ramas de pino, que se obtienen fácilmente.

Como la sarna es excesivamente contagiosa y se comunica por el lienzo, vestidos, etc., es importante, después de los baños, cambiar el lienzo del cuerpo, los vestidos y la ropa de la cama. De otro modo, todas las aplicaciones serían inútiles.

De este modo se puede curar la sarna en tres ó cuatro días.

10. Quemaduras.

El incendio se declaró en la casa de un aldeano. El propietario, ocupado en salvar sus efectos, cayó en el fuego y se quemó de tal modo las manos y la cara, que estaba completamente desfigurado. El médico le aplicó cataplasmas en las partes dañadas, principalmente en el cuero cabelludo, totalmente devastado. La piel y la carne se separaron de los dedos y del antebrazo. Desesperado y sufriendo horriblemente, el infeliz llamaba á la muerte, mientras el médico declaraba que era imposible curarlo.

Quiso la casualidad que aquel día estuviese ausente el Cura de la parroquia. Le sustituí yo durante tres días, por lo cual me hallé cerca de aquel desdichado. Me dió compasión y busqué el medio de aliviarle, al menos un poco, á fin de que pudiese morir tranquilamente. Mandé, pues, tirar todos aquellos pequeños é inútiles emplastos, preparé apresuradamente, agitando con una pluma, una mermelada compuesta de clara de huevos, aceite de linaza y crema agria, y apliqué, para impedir el acceso del aire exterior, una espesa capa de este ungüento á las partes doloridas. Puse después encima pedazos viejos de tela usados, bien blandos y mojados en agua fría; por fin lo cubrí todo con un lienzo seco, ajustándolo muy bien.

Después de cada intervalo de dos horas, se quitó el lienzo seco con precaución, y el lienzo húmedo, por medio de una esponja, fué humedecido de nuevo suave, pero abundantemente, para impedirle secarse y pegarse á la piel. Por mañana y noche se quitaba todo el apósito para añadir á toda prisa nuevo caldo al antiguo. Apenas se puede creer cuán poco tiempo fué necesario para el restablecimiento del joven padre de familia. Desde la primera aplicación concebí esperanzas, pero sin decir nada; porque desde el primer cuarto de hora los terribles dolores disminuyeron un poco, y las convulsiones tan peligrosas, cuya inminencia se anunciaba ya por medio de palpitaciones inquietantes de todo el cuerpo, no se declararon. — Para uso interno le mandé dar dos veces al día una cucharada de aceite de olivas, que refresca. El aceite de la ensalada hubiese hecho el mismo efecto. Bajo la capa de ungüento se formó bien pronto nueva piel. La extremada limpieza — después de los primeros días de sufrimiento se lavaban diariamente muchas veces las llagas con agua tibia, para limpiarlas y alejar toda materia puriforme — contribuyó por su parte á la cura A los quince días el aldeano se hallaba casi restablecido. El mismo médico declaró que consideraba todo aquello casi como un milagro: jamás hubiera creído en la posibilidad de curar de tan enormes quemaduras.

Un criado se quemó lo alto del cuerpo con una llama de alcohol, tanto, que uno de los brazos, la mitad del pecho, y un lado de la cabeza estaban enteramente cubiertos de placas negras, amarillas y rojas, y la piel se dejaba arrancar por todas partes. El aspecto era horrible, y el desgraciado sufría dolores desesperantes. El mismo tratamiento indicado en el caso precedente le

salvó: á las cuatro semanas ya pudo volver á trabajar.

Substraer las partes quemadas al aire exterior, mantener las compresas en estado húmedo, renovar el ungüento refrigerante, guardar mucha limpieza, he aquí las condiciones esenciales para la curación segura y rápida de las quemaduras.

Como remedio doméstico contra las quemaduras superficiales—especialmente importante para cocineros y cocineras—están en primer lugar las berzas ácidas y el líquido contenido en la cubeta. Las berzas ácidas se aplican frescas sobre la parte quemada, mientras que el agua de la cubeta sirve para mojar la compresa. Si el líquido de la cubeta de las berzas es demasiado acre y mordicante, se podrá mezclar con agua ordinaria. Hay personas que prefieren las patatas, que raspan y aplican en forma de cataplasma: otras gustan más del aceite de linaza ó de otros aceites, que se aplican de una vez y que se cubren con algodón en rama. Todos estos ligeros medios son buenos.

Una persona ocupada en la cocina tuvo la desgracia de quemarse, con agua hirviendo y con la llama del fuego, una mano y brazo hasta el codo. Acudió el médico en seguida, pero a pesar de todos sus cuidados no pudo curar la llaga. Después de muchas semanas recurrió á los medios que acabo de indicar, los que le calmaron los dolores desde el primer día y poco á poco le curaron.

Tratamiento: Primero, se cubrió toda la parte quemada de una capa espesa del ungüento compuesto de aceite y de clara de huevo, vendada con un lienzo húmedo; en los primeros días se renovó el apósito dos veces al día. Segundo, lo que estaba mortecino, gangrenado y puriforme, se resolvió y eliminó por medio de una apli-

cación de flores de heno hinchadas. Formáronse durante la cura muchos abscesos, que fueron tratados por un cocimiento de fenugriego. Estos medios, empleados alternativamente, salvaron una mano que se había creído perdida.

III. Ulceras en pies y piernas.

Un pobre jornalero tenía durante meses una pierna ulcerada, midiendo la úlcera un dedo de largo y 2-3 pulgadas de ancho. Se hallaba todavía en la flor de la edad, pero sufría casi siempre dolores y no podía sino rara vez dormir algunas horas. Tenía la tez muy enfermiza y se hallaba muy desalentado. Le aconsejé que aplicase en la parte herida fenugriego cocido y extendido en un pedazo de lienzo, en forma de cataplasma; que cubriese éste desde el tobillo hasta por cima de las pantorrillas con hojas frescas de tusílago, y que encima se pusiese las medias. Por mañana y noche tuvo que renovar la cataplasma y las hojas, y tomar, además, cada dos horas, dos cucharadas de infusión de fenugriego. Con esto pudo sin interrupción dedicarse á sus ocupaciones. A las dos semanas estaban curados los dos tercios de la llaga y nuestro hombre tenía la tez sana y fresca, no sentía dolores y podía dormir bien. Tres semanas después la pierna estaba totalmente curada. Para tomar el fenugriego en infusión se echa un cuartillo de agua, se cuece por un minuto, se cuela y se toma á cucharadas. Esta poción quita el calor interno y ejerce su acción curativa *ad intus*.

Un empleado se queja de una pierna abierta hace ya tiempo, que le molesta mucho en sus ocupaciones.—«La

llaga, por bajo de la pantorrilla — dice — es considerable, y echa todos los días mucho pus; lo que me parece aún más espantoso que la llaga y la inflamación, es el color de la pierna, que está enteramente lívida. He consultado muchos médicos que, entre otros remedios, me hicieron beber mucha agua mineral. Todo fué inútil.»

Este hombre, de cuarenta y cinco años de edad, tiene una fuerte constitución, predisposición á la obesidad, tez bastante colorada; reconocí inmediatamente al bebedor de cerveza. Los extremos de los ojos estaban turbios, los mismos ojos un poco amarillos, las orejas muy encarnadas. Le pregunté si en lo demás se hallaba bien, y me respondió:—"Nada absolutamente me falta; tengo muy buen apetito; no soy bebedor, pero fácilmente bebo mis dos ó cuatro vasos de cerveza al día. Mi mal está localizado; es una úlcera cutánea de esas que tan frecuentes son.„

Todos los enfermos de esta clase (excepción tan rara como un cuervo blanco) no se quejan nunca más que de dolor en la parte que supura, y creen que convendría cicatrizarla para curarla. El procedimiento contrario es el mejor. Curad primero el cuerpo, eliminad de él todos los humores morbosos, y la boca de la cloaca, la llaga de la pierna, se cerrará por sí misma. En efecto, no hay, en mi opinión, ceguedad más funesta y necedad más perjudicial que querer cerrar una úlcera, cerrando una puerta que es la única por la cual puede aún el organismo enfermo hallar su salvación. En los montes se reunen las aguas, después abren brecha y producen límpido manantial. Lo mismo sucede en más de un cuerpo; los humores morbosos afluyen á un punto, se acumulan en él y se oprimen hasta que resulta una ruptura en la piel. La misma naturaleza indica cómo puede y quiere proveer. Le atamos,

por decirlo así, los pies y las manos; le cerramos, por medio de nuestros ungüentos, los caminos por los que debe venir el socorro. ¡Asombraos, entonces, si todo esto no termina luego en una catástrofe!

Aconsejé al empleado que tomase todos los días, durante una quincena, un fajamiento inferior, durante hora y media; que se lavase enérgicamente lo alto del cuerpo dos veces al día, y que se administrase un baño de vapor de cabeza de veinte minutos, una vez por semana. Estas aplicaciones debían purificar el cuerpo y fortificarlo á la vez para eliminar los malos humores. A los quince días volvió el enfermo; sus primeras palabras fueron:—«He dicho la última vez que yo no estaba enfermo; ahora comprendo que estaba muy enfermo. No podía subir la escalera sino con dificultad, tan penosa era la respiración. Sin cesar me hallaba sofocado de un modo extraordinario. Cuando lleno de ansiedad hablaba al médico, me hizo observar que iba poco á poco haciéndome viejo. Ahora me hallo muy otro, como regenerado. La respiración es facil y me siento bien. La tristeza me dominaba en otro tiempo, mas ahora me siento alegre y tengo más apetito que nunca. ¿Por qué no me han dicho esto más pronto? En los quince días he evacuado una cantidad enorme de orina, y mi cuerpo, en especial el vientre, se ha aliviado extraordinariamente; ya disminuyen los dolores de la pierna, y la úlcera parece también que se cicatriza. ¿Qué debo hacer para curar por completo la pierna?„

El empleado se puso después dos fajamientos inferiores á la semana, de media hora cada uno, y una poderosa afusión superior cada día. En cuanto al pie, le aplicó tres ó cuatro veces al día un pedazo de lienzo mojado en agua fría; absolutamente nada más hizo para curar la pierna. Cuando la fuente no esté ya alimentada, se agotará y ce-

sará por sí misma la salida del pus. Dos semanas después el empleado volvió muy alegre: el cuerpo sano tenía otra vez pierna sana. Desde entonces no ha cesado de alabar la virtud curativa del agua. Quien haya curado de semejante enfermedad—esto es muy importante—debe, para impedir la acumulación de nuevos elementos morbosos, continuar por algún tiempo tomando una ú otra de las aplicaciones bienhechoras. Elija la que mejor le haya sentado.

Agueda tenía mala una pierna desde hacía dos años, y la llaga se abría de cuando en cuando, para cerrarse después por sí misma. No diré ya nada de los inevitables ungüentos, porque me incomodaría. Un médico prometió curarla, siempre que se sometiese fielmente á sus prescripciones. Se le colocó la pierna en tal posición, que estaba más elevada que el bajo vientre. Los dolores cesaron casi instantáneamente. Se le aplicó á la llaga no sé qué, y se la fajó. La enferma sintió considerable mejoría, ningún dolor en el miembro enfermo, y la cura hacía grandes progresos. La llaga se cerró. De repente Agueda sintió pesadez en la cabeza, algo de vértigo; sin embargo, no le dió gran importancia. No obstante, por la noche se halló tan postrada, que el médico, llamado á toda prisa, declaró que un síncope fulminante había atacado á la enferma, que se moría rápidamente. A media noche tuvo que ser administrada. Durante cinco días estuvo sin movimiento, sin conocer á nadie y respirando penosamente. Al sexto día recobró el conocimiento y pudo pronunciar algunas palabras. Espontáneamente se rodeó ella misma de fajamientos húmedos el cuerpo y pierna enfermos. Al día siguiente la pierna empezó á hincharsele mucho, y empezó á dolerle. Pero la cabeza me

joró tanto más. Águeda volvió á poner valerosamente los fajamientos sobre el vientre y pierna. Esta se inflamó vivamente, y á los cinco días se volvió á abrir la llaga. Águeda fué tratada por el agua, según he descripto más arriba, y recobró la salud que antes tenía.

Pero ¿qué significaba la crisis que tuvo que sufrir? No era por completo un síncope. El pillete que se pone cabeza abajo, hace afluir á ella la sangre. Los humores, separados del pie (por la posición elevada) y empujados hacia arriba, subieron al pecho y á la cabeza y ocasionaron el fatal acceso. Los fajamientos los trajeron á las regiones inferiores, el agua volvió á abrir la llaga, y los elementos morbosos, al encontrar su antigua salida, dejaron al pecho respirar libremente y á la cabeza gozar de sus facultades.

¡Tened mucho cuidado con todo esto, si sufrís tales padecimientos! No ignoro que muchos médicos de la nueva escuela opinan de diverso modo. Sigan sus ideas; yo haré lo mismo, mantendré las mías. A toda solución de continuidad en la piel que la naturaleza misma se ha abierto para expulsar lo superfluo y malsano, la llamo, mientras esté supurando, un seguro sobre la salud y la vida. ¿Quién no conoce multitud de casos en que las personas han muerto rápidamente después que se les habían cerrado las llagas de las piernas? ¿Quién ignora que si una úlcera igual llega á cicatrizarse en la vejez, la muerte está próxima? En una carta que tengo á la vista leo textualmente:—"Mi padecimiento de las piernas vuelve á empezar. Desde que ha venido, estoy libre de dolores reumatismales en la cabeza y en los dientes, de que sufría horriblemente hace quince días. Siempre me ha dolido una ú otra parte del cuerpo. En mí hay un doble mal: sufro violentos dolores, ó en el cuerpo, sobre

todo en los dientes, ó en las piernas; tanto, que no puedo decir cuál de los dos es más atroz. Además, si uno de los dos males no se desarrolla con fuerza é intensidad considerables, no me halle bien en todo el cuerpo.»

Del mismo modo que el mercurio en el barómetro sube y baja, así hay enfermedades que cambian de sitio, que se pasan de un lugar del cuerpo á otro. La gota y la erisipela son de esos parásitos ambulantes á los que se une la enfermedad de que se trata. Esta, sin embargo, no se revela en lo exterior, como la gota y la erisipela, pues viaja por lo interior por caminos secretos.

Es necesario proceder contra estos pérfidos enemigos por medio de un triple ataque. En nuestro caso particular, el medio-fajamiento ataca á los tiradores, es decir, arrastra todos los materiales que viajan de la cabeza á los pies, ó de los pies á la cabeza. Empleado con frecuencia los elimina, y les priva de ese modo que puedan circular por el cuerpo. En segundo lugar obra igualmente sobre la parte dolorida, porque se apodera al paso de los elementos que vienen y les impide volver. El baño de vapor de pies, seguido de la infusión inferior, ataca una de las alas del enemigo, á la úlcera misma, sobre la que ejerce acción resolutiva y eliminadora. Las lociones frías, ó en su defecto la capa española, dirigen las baterías contra el centro, contra todo el cuerpo, pero es para servirle como amigo. Las lociones fortifican el cuerpo para que pueda contribuir á una rápida cura.

Las aplicaciones de agua se deberán, pues, practicar en el orden siguiente: el medio-fajamiento, dos lociones enteras en la misma noche, después otra vez el medio-fajamiento, el baño de vapor de pies, y por fin la capa española. Como ejército auxiliar en lo interior se tomará tisana de centáurea, de salvia y de menta. Las dos

primeras hierbas son depurativas, la menta, con su principio amargo, viene á ayudar al jugo gástrico.

Voy á citar además otros dos métodos de curar las úlceras en pies y piernas: el primero podrá, quizá, servir á más de un aldeano, al hombre del pueblo, que no está organizado para los baños; el segundo convendrá más á gentes distinguidas.

Un aldeano bien gordito, con aire maligno y guiñando los ojos, vino á decirme: — "Señor Cura, yo también tengo una úlcera en la pierna; ¿no tendría usted para mí alguna agüita? „ — ¡Oh! sí, mi querido amigo— le respondí. — Haz lo que te voy á decir: vete á casa y extiende sobre la cama una manta de lana ó un lienzo muy grueso. Busca después entre tus sacos de trigo el más viejo, el más gastado, y, sin embargo, el más flexible. Mételo atrevidamente en agua fría, retuércelo un poco, y métete en él con el traje de Adán; ó si quieres mejor, ponte el saco como si fuera un elegante pantalón. Después saltas en seguida en tu cama y te cubres bien con la manta de lana ó con el paño grosero y con la demás ropa. „ Los ojos picarescos se volvieron tan grandes como ruedas de un carro y se humedecieron, no más que por horror al agua; al valiente hombre se le puso la carne de gallina. " Y esto — continuó la severa sentencia — lo harás por primer ensayo una vez al día por una semana, y cada vez estarás en el saco dos horas. „

El campesino marchó sudando; sin embargo, hizo lo que le mandé; en cincuenta días practicó veinticinco veces la operación singular del saco, y se restableció su pierna. Se conmovía de alegría, no tanto por haber curado su pierna, cuanto por haber hallado en el saco su humor jovial y divertido. Volvió á darme las gracias y

le aconsejé que en adelante repitiese su ejercicio alguna que otra vez. No necesité decírselo dos veces.—"Por un sentimiento de alegría y de gratitud voy á continuar la historia del saco todo un año." Y ha cumplido su palabra.

Cuanto el tratamiento anterior inspira espanto á los nervios débiles (no es, sin embargo, tan terrible), otro tanto éste es corto y noble. Escuchad. Se toma: *a)* dos veces á la semana un baño caliente con triple alternativa—lo mejor sería el baño con paja de avena;—*b)* dos veces á la semana el fajamiento inferior de hora y media, ó la capa española, de igual duración.

Para vuestro gobierno señalo el caso siguiente: Un caballero, bastante grueso y muy sano, tuvo una molesta ulceración en una pierna. Apeló al tratamiento por el agua, que usó por espacio de doce días. ¡Cuán grande fué su asombro al sentirse tan bien con él!—«Pero esta enojosa llaga en la pierna—dijo—¿no podréis curármela?» Le contesté:—"Todo el que os la cure os abreviará la vida; yo, nunca, nunca lo haré." Se disgustó y se marchó. Era en otoño. A la primavera siguiente se dirigió, según supe después, á un establecimiento de baños minerales, y al volver á su casa empleó varios remedios para cerrar la llaga. Lo consiguió, y durante seis ó ocho semanas se felicitaba de ello. Pero he aquí que se le formó un enorme absceso en la parte superior de la columna vertebral, en medio de la espalda. Los médicos lo tomaron por un antrax, é hicieron una incisión. En vez de hallar pus, chocaron contra una fuerte y gruesa placa. En doce días una infección purulenta de la sangre acabó con tan floreciente vida. Abundan los ejemplos de esta clase

Llegué á una casa: el joven propietario se disponía, por orden del médico, á meter su pie, hasta la rodilla, en agua lo más caliente posible. Los dolores, ya fuertes, aumentaban considerablemente con el agua caliente. El pie se le hinchó mucho más desde el tobillo hasta la pantorrilla, y la hinchazón por cima del tobillo se coloreó é inflamó hasta el extremo de que la piel amenazaba estallar. No comprendo lo que el agua caliente, que sería capaz de calentar á un sano, pueda hacer en una inflamación ya tan viva de un miembro, sobre todo si se aplica, no una sola vez y por un momento, sino á menudo y por tiempo relativamente largo. El paciente, exasperado, declaró que ya no podía soportar más, y que se debía quitar el agua. Hice tranquilamente ejecutar sus órdenes; después le aconsejé tomar, en vez de agua hirviendo, agua de berzas ácidas, meter en ella un lienzo bien suave y aplicarlo directamente sobre la parte más inflamada; tomar después un segundo lienzo más grande, pero también muy suave, mojarlo en agua fría, rodearlo á la pierna desde el tobillo hasta la pantorrilla (por cima, naturalmente, un lienzo seco) y renovar los dos fomentos fríos tantas veces cuantas la pierna empezase á calentarse y á dolerle. El joven paciente hizo lo que le mandé, y á los dos días pudo andar de nuevo. El tumor estalló. Para resolver más pronto y atraer afuera las materias purifórmes, envolví la parte herida en una bolsita de tela llena de flores de heno hinchadas por el cocimiento. A los ocho ó diez días la pierna estaba curada, y volvió á desempeñar sus funciones con fidelidad y vigor rejuvenecidos.

Un caballero de alta esfera me refirió:

— "Sufro todos los años un mal de pies que dura dos

ó tres semanas; después me pongo bueno para el resto del año. Mis pies son siempre un poco sensibles. Antes que me acometa el mal, me arden, y á veces siento picazón violenta. Después los pies se me hinchan mucho hasta las rodillas. Cuando empieza la hinchazón, el dolor disminuye un poco, y, sin embargo, me hallo incapaz de trabajar nada. ¿No se podría remediar esta enfermedad?

Mi respuesta fué:

— Sí; por medio de las aplicaciones siguientes:

1.ª Mojar una ó dos veces á la semana medias de tela en infusión de paja de avena, ponerlas á temperatura agradable, envolverlas con un lienzo y guardar este fajamiento durante dos horas; esto puede hacerse por la noche.

2.ª Aplicar una vez á la semana un medio-fajamiento mojado en agua fría y conservarlo por hora y media. El tratamiento, seguido por cinco ó seis semanas, curará ciertamente vuestra enfermedad.

Un campesino llega y enseña sus pies hinchados que, desde la punta hasta la rodilla, están duros al tacto y cubiertos de grandes manchas lívidas. Las piernas, hinchadas, le duelen é impiden dormir noches enteras. Además, desde que existe esta hinchazón, está moroso, melancólico, tanto, que muchas veces ya ha deseado la muerte. Tiene también mal apetito y continente muy enfermizo.

Tratamiento: 1.º En la primera semana tomar dos baños de vapor de pies y uno solo en las semanas siguientes.

2.º Poner cada semana, durante hora y media, una camisa mojada en infusión de paja de avena.

3.° Fajarse dos veces á la semana todo el cuerpo, desde por bajo de los brazos, durante hora y media.

4.° Rodear todas las noches las piernas hasta las rodillas, con lienzos mojados en agua en que se hayan hecho hervir dos cucharadas de fenugriego.

Este fajamiento es exactamente el que por su acción resolutiva ha contribuído más á atenuar los dolores y á hacerlos desaparecer. Para uso interno tomó un cocimiento de fenugriego, dos pizcas por cuartillo de agua, para beber en tres ó cuatro porciones durante todo el día.

Una mujer tenía, hacía ya años, malas las piernas, de las que una se abría de vez en cuando, arrojando gran cantidad de pus: muchas semanas después la llaga se cicatrizaba de nuevo. Como cualquiera desea la salud, así esta mujer quiso verse libre de su padecimiento.

Empleó los medios siguientes:

1.° Loción completa tres veces á la semana, levantándose de noche y volviéndose á acostar en seguida:

2.° Capa española una vez á la semana.

3.° Envoltura de las piernas, desde la mañana hasta el medio día ó hasta por la tarde, en un lienzo mojado en un cocimiento de flores de heno y fuertemente retorcido; por cima, una manta de lana ó un muletón.

4.° Sobre la parte dolorida, larga y ancha de cerca de tres dedos y desprovista de piel, puso fenugriego cocido y extendido sobre pedazos de lienzo, lo que atrae los elementos malsanos, quita el calor y el dolor y, evacuadas las substancias morbosas, opera la cura. Cada dos ó tres días aplicó á la pierna enferma flores de heno hinchadas, después un poco secas, calientes, pero no quemando, por espacio de dos horas.

5.° Para uso interno tomó todos los días una pizca de

polvo gris y una taza de té, hecho de cuatro ó cinco hojas verdes de saúco.

VI. ENFERMEDADES DE LA SANGRE

Este capítulo sería, sin contradicción, el más extenso, si describiésemos aquí todas las alteraciones que sufre la sangre, ya en su naturaleza, ya en su circulación.

Pero no trataremos del estado de la sangre más que en sus afecciones bien caracterizadas, como la *anemia* y la *clorosis*, la *hemorragia*, la *infección purulenta*, el *escorbuto* y la *pyemia*, la *consunción* y la *adinamia* ó postración de fuerzas.

1. Anemia y clorosis.

Como todo el cuerpo está formado por la sangre, y de la sangre saca su talla, su fuerza y su consistencia, es necesario que el hombre que quiere permanecer sano y vivir mucho tiempo, tenga sangre en buen estado y en cantidad suficiente. La naturaleza prepara la sangre necesaria por medio de los alimentos y la bebida, y se puede decir con razón: Quien tiene buena sangre, está sano; quien tiene mucha sangre, es resistente, donde se elabora poca sangre ó mala, pueden presentarse todas las enfermedades posibles.

Para una buena sanguinificación es necesario, ante todo, aire bien acondicionado, mucha luz, alimento capaz de dar buena sangre, movimiento necesario y actividad del cuerpo. Si faltan estas condiciones indispensables, disminuirá la sangre; y si los alimentos no son buenos, se formará además sangre enferma.

Puede también haber anemia, cuando se ha perdido sangre por heridas, sangrías ó por otro modo. Si uno es pobre de sangre, está débil ó enfermo. La clorosis es

una imagen de la anemia. La cara del clorótico está azulada, pálida, á veces amarilla, negruzca; los labios, sobre todo, y las encías, se hallan alterados; las pupilas están pañosas, y así predominan en él la debilidad, la delgadez, la falta de calor, el cuerpo inclinado, imagen de la enfermedad. Las demás consecuencias son: palpitaciones de corazón, respiración penosa (sobre todo al subir una escalera), dolor de cabeza, dolores en los lomos, síncope, espasmos, calambre del estómago, mala digestión. Las personas cloróticas gustan muchas veces de alimentos que no pueden ni aprovechar á la naturaleza, ni dar buena sangre.

El único remedio conocido contra la anemia, consiste en estar lo que más se pueda al aire libre y fresco, en permanecer poco en la habitación, y ésta no debe nunca ser muy caliente; el vestido del anémico ha de ser moderadamente caliente, y bastante ancho para que el aire pueda entrar en él por todas partes. El enfermo evitará en todo lo posible un aire espeso (como el de la cueva), un local cerrado, las habitaciones ahumadas. Tomará alimentos buenos y fáciles de digerir: leche, buen pan, panatela y alimentos harinosos. Comerá poco cada vez: dos ó cuatro cucharadas de leche, y esto á menudo, es lo más conveniente. Puesto que tiene pocos jugos gástricos, el alimento se digiere lentamente, y, por consiguiente, perjudica al estómago. El movimiento y el trabajo al aire libre (pero sin fatigarse mucho) contribuyen á aumentar la masa de la sangre, y, por lo tanto, proporcionan salud.

Las aplicaciones de agua son las siguientes: lavarse de noche, tres ó cuatro veces por semana, todo el cuerpo, y volverse en seguida á la cama: estar en el agua hasta por cima de las pantorrillas durante un minuto, ó inme-

diatamente después sumergir igualmente los brazos en agua, dos ó tres veces por semana.

Si la persona clorótica es muy débil y tiene poco calor natural, no conviene emplear al principio más que agua caliente, tanto para lociones como para baños: el agua puede animarse con sal ó vinagre. Para favorecer el apetito es muy bueno tomar tres veces al día dos ó tres cucharadas de té de ajenjo. Otro excelente remedio contra la clorosis, consiste en tomar dos veces al día una pizca de greda en polvo, en cuatro ó seis cucharadas de agua.

Si el estado general se ha mejorado con las aplicaciones indicadas, entonces se podrá tomar, en vez de lociones y baños de pies, dos ó tres medio-baños á la semana; la afusión superior y la afusión de las rodillas, sin emplearlas muy á menudo, sirven también.

Una pobre criada de servir no tendrá fácilmente colores pálidos (clorosis).

Anemia en un niño. Una madre me trajo un niño de cinco años. Está gordo y tiene buena contextura; por consiguiente, es bien proporcionado de miembros, pero tan pálido de rostro, que su tez es más bien la de un muerto que la de un vivo. El niño no muestra ni vida, ni afán alguno, y privado de apetito, no tiene ya fuerzas; en una palabra, está tan pobre de sangre y todo su organismo está tan perezoso, que más bien parece un viejo. Muchos médicos le han tratado, pero sin resultado. Dos médicos le han prescripto vino, pero el estado ha sido el mismo, y el pequeñuelo tiene al vino, como á todo alimento, la mayor repugnancia. ¿Qué se debe hacer?

1.°, poner todos los días al niño una camisa mojada

en agua caliente, en la cual se hayan hecho hervir flores de heno; 2.°, lavar todos los días al niño por completo con agua y vinagre; 3.°, según se pueda, hacerle andar descalzo por la habitación: mandarle también á que tome el aire libre; darle alimento sencillo y ordinario, agua, leche (siempre poco, dos ó tres cucharadas).

Continuar así por quince días. Después: 1.°, hacerle andar todos los días por tres ó cinco minutos en el agua, hasta por cima de la pantorrilla, pero no muy fría; 2.°, lavarle una vez al día todo el cuerpo con agua y vinagre; 3.°, ponerle una ó dos veces á la semana una camisa mojada en agua salada ó en un cocimiento de flores de heno.

Continúense estas aplicaciones por quince días; redúzcánse luego á la mitad.

2. Hemorragias.

La palabra hemorragia se aplica generalmente á toda salida de sangre fuera de sus vasos. La *gastroragia* es la hemorragia del estómago, mientras que la *hematemesc* designa más especialmente el vómito de sangre.

A. — *Esputo* y *vómito*. — Si se presenta una hemorragia, la cuestión está en saber si la sangre viene del estómago ó de los pulmones. Se puede afirmar que hay hemorragia pulmonar (esputo de sangre, *hemotisis*) cuando se arroja sangre al toser y la sangre es de un rojo bermejo y espumoso; por el contrario, es gastroragia (vómito) si se arroja la sangre por un esfuerzo del vómito y tiene un tinte rojo-obscuro subido, un color como de café, y está como cuajada. Las hemorragias son siempre espantosas y piden precauciones, porque implican peligros más ó menos grandes.

Si la sangre procede del estómago, ¿quién sabe qué pequeña arteria sufre, y si y cuándo va á renovarse el vómito? La negligencia en este punto pudiera producir la anemia ú otra grave enfermedad. Es necesario, pues, procurar cuanto antes curar la parte herida, y el vómito de sangre estomacal no tiene importancia.

El esputo de sangre de los pulmones es más peligroso, á menudo muy peligroso. Es preciso, por consiguiente, aplicar el remedio lo más antes posible.

En las dos variedades de hemorragias, la tisana de cola de caballo es siempre el primer remedio, á causa de su virtud astringente. Si la sangre sale por la nariz, es necesario aspirar muchas veces, cuanto se pueda, esta infusión á traves de la nariz. Si la sangre sale por la boca, tomad cada dos ó tres minutos algunas cucharadas de esta misma infusión. Por regla general, calma muy pronto. Aun después que la hemorragia ha cesado por completo, es necesario aún, durante cierto tiempo, tomar té de cola de caballo. No conozco personalmente ningún caso en que la cola de caballo no haya prestado socorro en seguida.

Si tenéis alguna vez hemorragia, es preciso investigar las causas. O bien el pulmón está enfermo, y entonces el paciente se debe contar entre los tísicos, ó bien hay mucho aflujo de sangre á la cabeza, y entonces debe ser suprimido (véase *Congestiones*), ó también procede de abscesos en el estómago.

La hemorragia procedente de lesión de algún vaso ú órgano primordial de la sangre, no la tratamos aquí, porque, en estos casos, todo socorro es ordinariamente inútil. La mayoría de las veces viene la muerte de repente.

B. — *Sangre por la nariz.* — Una palabra acerca de la

sangre por la nariz (*epistaxis*). Muchas personas arrojan con frecuencia sangre por la nariz: pero no le dan importancia, porque se hallan bien. Sin embargo, este estado es, y permanece siendo, un estado enfermizo, al que infaliblemente sucederá, más pronto ó más tarde, una grave enfermedad. Sin hablar de lo demás, resulta de esto, poco á poco, la anemia, el empobrecimiento ó debilidad de la sangre, etc., y de esto el estado que se revela por miedo, temor, espanto, inquietud, escrúpulos de toda clase. Para la hemorragia nasal se recomienda á menudo, como medio sedativo, asustar de improviso á la persona atacada, echarle agua en la nunca, y dar á su cabeza posiciones variadas.

Soy opuesto á todas esas maniobras, que muchas veces producen el efecto contrario. Lo único que me parece justo es procurar dar á la circulación de la sangre un curso regular, dirigir la abundancia de la sangre de la cabeza hacia el abdomen y los pies; éstos, en casos semejantes, son ordinariamente pobres de sangre, de donde resulta, después, toda clase de debilidades y enfermedades.

He aquí lo que ayuda á traer la sangre á las regiones inferiores: primerrmente, dos ó tres veces á la semana un baño de pies caliente, con sal y ceniza, de quince minutos de duración; andar sobre los ladrillos mojados dos ó tres veces á la semana y dos ó tres medio-fajamientos. Fortificada ya la naturaleza, la afusión superior y la inferior y medio-baños, con loción de lo alto del cuerpo (una sola aplicación por semana), harán eminentes servicios.

Hay un desangramiento por la nariz, que no es solamente grave, sino que produce fácilmente la muerte. Una muchacha de 15 años, en el período del desarrollo,

perdió, en dos horas, toda su sangre, que á grandes olas salíale por la nariz: la salida terminó con la muerte.

Yo mismo he visto á una joven de dieciséis años perder por la nariz, en hora y media, casi tres jofainas llenas de sangre pura.

Sobrevino palidez mortal y letargia, que inspiraron viva inquietud. Me llamaron á toda prisa, á las dos de la noche, para preparar la joven á morir. Todos los remedios domésticos estaban agotados, y faltaba el médico. Sin perder tiempo mandé que le echaran la mitad de una jofaina de agua sobre la cabeza y la otra mitad sobre la parte superior de los lomos. Casi instantáneamente se detuvo el flujo de sangre. La muchacha quedó acostada por muchas horas, tranquila, pero más ó menos sin conocimiento, á consecuencia de su debilidad. A penas se repuso un poco, volvió á echar sangre por la nariz. Se repitió la afusión y tuvo el mismo efecto. Para quitar la debilidad (apetito y sed faltaban por completo) la enferma tomó cada media hora dos ó tres cucharadas de leche. A los dos días ya se pudo acudir á las sopas de salud, que alternando con la leche y tomadas en pequeñas porciones, vinieron poco á poco á ayudar á aquel cuerpo, excesivamente debilitado. La afusión superior se aplicó regularmente todos los días. El desangramiento no volvió, y muy pronto se declaró un buen apetito. En el espacio de cuatro ó seis semanas se mejoró visiblemente el estado de la enferma; seis meses después sentía aún alguna debilidad en lo interior, pero en lo exterior parecía floreciente como antes. El principio del desarrollo puede muy bien haber sido, como en el primer ejemplo, la causa de desangrarse.

C.—*Hemorragia uterina.*—Un padre de familia vino á contarme: "Mi mujer sufre hace mucho tiempo de un

flujo de sangre, y va á morir; tal vez cuando yo vuelva á casa la halle muerta. Los médicos no pueden hacer nada. ¿No habrá para ella algún remedio? „

Le dí el consejo siguiente: 1.°, da á tu mujer té de cola de caballo, cada cuarto de hora una cucharada, para empezar; más tarde, dos cucharadas al día; 2.°, que se ponga en el bajo vientre, durante dos horas, un paño mojado en un líquido, mitad agua y mitad vinagre, renovándolo cada veinte minutos.

El flujo de sangre se detuvo casi en seguida, y la mujer sólo tuvo que emplear dos veces el fomento, durante media hora cada vez. Para reponer su sangre ha añadido, con el mejor éxito, á su alimento ordinario, dos cucharadas de leche cada hora. A las cuatro semanas pudo continuar sus ocupaciones de casa.

Es de notar que estas aplicaciones no deben emplearse más que en casos urgentes, mientras llega el médico.

3. Infección purulenta.

Una madre de familia se había arañado, de un modo muy insignificante, en un dedo; no sabía si con un clavo ó con un pedazo de madera. Se acostó por la noche sin fijarse en su mal, que le parecía tan ligero. A las pocas horas despertó, sintió en el dedo un calambre doloroso, un gran malestar, una necesidad de vomitar. La lesión se hallaba en la mano izquierda, mientras que la pierna derecha también sufría dolores y calambres. Se le hinchó mucho la mano hasta el codo, y se enrojeció como una brasa, y en el espacio de diez horas se desarrolló en todo el brazo un dolor casi insoportable. Las venas, de un rojo subido, se veían desmesuradamente hasta el codo. No había médico en el lugar; en la tardanza estaba el peligro, el

envenenamiento se iba acercando. Ya la rojez pasaba del codo y subía hasta la mitad del antebrazo.

Echáron-se en agua hirviendo flores de heno y se envolvió toda la mano en ellas muy calientes. Todo el brazo, con su fajamiento, se sumergió en la infusión caliente de flores de heno, permaneciendo en ella ocho horas. El tópico ejerció una acción atractiva, á modo de un emplasto epispástico, y logró de este modo sacar de la sangre las materias purulentas. He aquí, pues, nueva prueba de que es preciso obrar cuanto más antes, cuando hay señales de infección de la sangre. Quizás á la hora ó dos horas, la madre de familia hubiese muerto. Es de notar que ya hasta la lengua empezaba á ponerse lívida. A las treinta y seis horas, la piel de la superficie de la palma de la mano se había separado de tal modo de la carne, que se la hubiera podido pelar. Una vez desaparecidos los calambres del dedo, todo mal desapareció *ipso facto.*

José mató una vaca, y se hizo con el cuchillo ensangrentado una profunda herida en el dedo pulgar. No hizo caso, hasta que sintió vivos dolores y la mano se le hinchó de tal modo, que apenas podía mover los dedos. El calor aumentó, y en seguida se le declararon manchas amarillas y azules en los dedos y en la mano. El médico le prescribió lociones y ligaduras. Pero los dolores, llegando ya al codo, se hicieron cada vez más insoportables, y el desgraciado conoció bien pronto que una inflamación espasmódica se desarrollaba en su interior, como si fuera fuego.

Me llamaron. Aconsejé administrar, cuatro veces al día, baños de vapor á la mano y al brazo, por media hora cada uno. En el intervalo de estos baños de vapor, el

paciente envolvía la mano y el antebrazo en flores de heno hinchadas [1].

A la hora y media ó dos horas, es decir, siempre que el dolor aumentaba de un modo sensible, se renovaron las flores de heno, es decir, hinchadas y aplicadas de nuevo. El procedimiento, no sólo tuvo efecto sedativo, sino que produjo la cura completa. Desde por la noche del primer día se detuvo la propagación de la horrible flegmasia gangrenosa, y á los cuatro días había desaparecido toda inflamación.

Un caballero se cortó un callo en el pie, que estaba inflamado. No se cuidaba de nada; pero pocos días después la inflamación creció tanto, que se notaron en ella todos los síntomas de envenenamiento de la sangre. Muchas personas que ya habían visto cosas semejantes, creyeron perdido al desgraciado.

Pero he aquí que empezó á tomar todos los días dos baños de pies en un cocimiento de flores de heno (estas últimas deben quedar en el líquido), y á rodear los pies con paños mojados en un cocimiento de cola de caballo, y renovados después de la primera hora. Repitió muchas veces al día esta segunda aplicación, cada vez durante dos horas. Como el cuerpo tenía ya indicios de envenenamiento (inapetencia, mal color), se añadió todos los días á las susodichas aplicaciones parciales una loción de lo alto del cuerpo y un fajamiento inferior de hora y media. En pocos días el paciente estaba fuera de

1 Se aplastan y se extienden las flores de heno, hinchadas en agua hirviendo. Después el enfermo pone encima la mano y el antebrazo, que entonces se hallan rodeados como con una cataplasma y envueltos cálidamente.

peligro y quedó curado á los diez. Además de los medios externos, tomó todos los días dos tazas de tisana de ajenjo y salvia.

Las ligeras enfermedades de los pies exigen mucha prudencia. No conozco mejor preservativo que pasear á menudo descalzo (aunque no fuese, en caso de necesidad, más que en el cuarto, por ejemplo, quince ó treinta minutos antes de acostarse), y los pediluvios repetidos á menudo, con agua fría para las personas fuertes y con agua tibia para la gente más débil. El aseo de los pies forma capítulo importante en la higiene general del cuerpo.

Un Eclesiástico que creía ser demasiado corpulento, quiso, por medio de un ungüento yodado que el médico le recetaba, reducir su cuello á las dimensiones ordinarias. Para conseguirlo más pronto usó inmoderadamente de su pomada. En poco tiempo su cuerpo vigoroso adelgazó tanto, que disminuyó la mitad de lo que antes pesaba. El médico le declaró perdido, porque el yodo habíale envenenado la sangre.

¡En estos casos desesperados no se deja de acudir al Cura hidrópata! Lo digo sin queja ni amargura, solamente por broma. Prescribí al enfermo baños calientes con cocimiento de ramas de pino, 28-30° R., seguidos de una ablución fría, compresas superiores é inferiores, afusión superior ó inferior, el medio fajamiento, mojado en un cocimiento de ramas de pino, todos los días dos aplicaciones en el orden indicado. Además el paciente tuvo que pasearse descalzo por la hierba húmeda de rocío. Para uso interno tomó todos los días una pizca de greda reducida á polvo, ó de cal apagada, diluída en medio litro de agua y dividida en dos ó cuatro porciones; además todos los días una ó dos cucharadas de aceite de

olivas, y, con todo esto, alimentación sencilla y substancial.

Esta vez también el agua ha cumplido admirablemente con su deber.

4. Escorbuto y pyemia.

El escorbuto designa una afección caracterizada por equimosis lívidos en la piel é hinchazones fungosas. La pyemia es la infección de la sangre con absceso, la mezcla de pus con la sangre, de donde resulta una descomposición de ésta última.

Al volver de un sermón de cuaresma, fuí á visitar á un compañero. Por casualidad había sabido en el camino que se esperaba su fin próximo. Entré: el Cura me refirió:—«Tengo veinticinco agujeros en mi cuerpo. Ya ves aquí en la cara cinco pequeños emplastos; tengo otros veinte en todo el cuerpo. Se presentan con mucha rapidez pequeños abscesos, que contienen un líquido negruzco. Si les aplico un emplastito, se mantiene un día, y al quitarle se le adhiere ordinariamente un poco de carne muerta. Sufro de este modo hace meses, y no tengo ningún alivio. Lo que aún me es más intolerable que las úlceras del cuerpo, es el horrible mal sabor que siento en la boca, y que no podría describir á nadie. Querido compañero en el Sacerdocio, ¿no tienes un buen consejo para este desdichado? Entonces dámelo en seguida; me parece que no hay tiempo que perder.„

Aconsejé al infeliz que tomase cada dos horas de cuatro á seis cucharadas de té de salvia y de ajenjo, á fin de quitarle el mal gusto del paladar. Después le dejé, no esperando ya volver á verle sino en la eternidad.

A los cinco días vi venir un criado que me trajo, no la

noticia de su muerte, sino la buena de que el mal sabor del paladar había desaparecido y que el enfermo ya tenía ganas de comer. Como el primer consejo había tenido tan buen éxito, me rogaba que le diese otro. Le prescribí que se administrase ó hiciese administrar, por espacio de quince días, lociones enteras con agua fría, empleando en cada loción el menor tiempo posible. Supe de nuevo que mejoraba el enfermo y que el apetito iba en aumento. Ordené entonces que tomase todos los días, por algunas semanas, una de dos aplicaciones: un día, la capa española; al siguiente día, la loción completa. A los quince días el Cura volvió á decir su santa Misa. Desde entonces tomó todas las semanas un baño de flores de heno, de 28° R., seguido inmediatamente de una loción fría, y diariamente, ya un medio-baño (con loción de lo alto del cuerpo), ya un baño completo (alternando un día uno, y otro día otro). Mi compañero se restableció por completo y todavía vivió veinticuatro años, desempeñando con alegría y celo sus funciones de Cura hasta el fin de su vida.

Un hombre llega á decirme: —"Estoy enfermo hace dos años y medio, y nadie me puede aliviar. Hace dos años se me han hinchado los pies mucho, y se han puesto enteramente azules hasta las rodillas. En cada pierna se formaron dos agujeros, de dónde salió mucha sangre y pus. Cuando los pies iban mejorando, el brazo derecho se hinchó mucho, se puso igualmente azul y se formaron también en él agujeros. El brazo ahora se ha restablecido; pero tengo un tumor y dolores en la espalda, sobre los riñones. A veces el vientre está muy hinchado y sufro en él grandes dolores. Sin embargo, mis sufrimientos morales son aún más grandes que los físicos de

que os hablo. Parece que muchas veces he ya delirado. Si me fuera permitido, hubiera puesto ya fin á mis días. Se ha dicho muchas veces que estoy hechizado. Como quiera que sea, ya no puedo ser más desgraciado.„

Le prescribí: Haz un cocimiento de paja de avena; moja en el cocimiento un saco de trigo y ponte el saco, como si fuera un pantalón, hasta las espaldas. Envuélvete después en una manta de lana, permanece así durante dos horas, y después trabaja en tus asuntos lo que puedas. Al segundo día mojarás en un líquido igual, caliente como el del día anterior, una camisa gruesa, la retorcerás, te la pones y te envuelves en una manta de lana. Al tercer día tomarás un medio-fajamiento, mojado también en un cocimiento caliente de paja de avena, y lo tendrás puesto hora y media. Continúa así durante quince días.

Al cabo de este tiempo habían desaparecido todos los tumores; una pierna había curado, la otra tenía una ligera abertura; el apetito volvió y el aldeano tuvo que emplear alternativamente las tres aplicaciones, una cada día. En las tres semanas todo había entrado en orden, cuerpo y espíritu.

5. Consunción.

Conocemos á muchos que engordan en muy poco tiempo. En general se teme este estado, porque la opinión común, que á veces tiene su fundamento, es que la mayoría de estas personas no viven mucho tiempo. Conozco, por el contrario, á otros muchos, hombres, mujeres y niños, en quienes se verifica lo opuesto, á saber: que sus fuerzas disminuyen á la vista. Se parecen á la hierba de los campos; verde hoy, y mañana marchita; y lo más extraño es que tales enfermos muchas veces no sienten

ningún dolor. No se quejan, en general, más que de cansancio, de falta de buen humor, de apetito muy grande ó de falta de apetito. Si, en este caso, no se acude con el remedio en seguida, las plantas, ya medio marchitas, se secarán poco á poco por completo y se apagarán como la débil luz de lámpara agotada. Tal vez se añadirá también una enfermedad aguda, que se apresura á concluir con la humeante mecha. Enfermos de esta clase, para emplear una imagen de la vida ordinaria, me hacen el efecto de una casa que ha sido construída con mala cal y mal ladrillo, y que no tardará en desunirse y arruinarse. Fulano ha muerto de la enfermedad de Bright, se dice muchas veces. Era un cuerpo frágil y ruinoso, y se ha caído. Muchos nombres para una sola é idéntica cosa. En estos casos es trabajo perdido comer y beber bien. ¡Id, pues, á revocar una casa desquiciada y que amenaza ruina! Todo hombre razonable se echará á reir. La consunción se distingue de la tisis en que ésta procede de un órgano, ya del pulmón, ya del pecho ó de la laringe, etc., y marcha extendiéndose cada vez más; mientras que aquélla es más bien un decaimiento general, un agotamiento, una ruina de todo el cuerpo. A menudo se busca el asiento ó el punto de partida de la consunción en los riñones, en el bajo vientre; antes de la autopsia es muchas veces imposible determinar nada: los síntomas, en la apariencia más claros y más ciertos, engañan con frecuencia.

Un caballero, bastante obeso, gozaba constantemente de la mejor y más vigorosa salud. Su género de vida y su dieta estaban bien arreglados. De repente descubrió que sus fuerzas y corpulencia disminuían. Sufrió vértigos en la cabeza, y ya no se atrevió, sin apoyo, á mantenerse de pie. Lo que más pena le daba, era el pensar que

tenia que dar un paso, que tenía que andar, porque sus pies le negaban su servicio. Apenas habían pasado seis semanas, cuando el paciente había disminuído 36 kilos. El robusto y hermoso hombre de otros tiempos vacilaba y se tambaleaba como una caña rota: estaba sin vida, como un árbol seco del bosque. Todos los remedios de la medicina eran inútiles; el enfermo vió con mirada segura, pero inquieta, adelantarse su próximo fin.

En este estado y con tal disposición vino á mi casa; no le reconocí, aunque era conocido mío. Yo mismo dudaba de que pudiera restablecerse. Sin embargo, le aconsejé que hiciese un postrer ensayo, el tratamiento por el agua.

La naturaleza, que se aniquilaba á sí misma, tuvo que ser fortificada y detenida en su mortífero trabajo. El enfermo se paseó dos ó tres veces al día, descalzo, por la hierba húmeda ó por los ladrillos mojados. Los demás días tomó una compresa superior y otra inferior, y una vez á la semana la capa española. A las aplicaciones sucedieron por semana dos medio-baños, un medio-fajamiento, una compresa superior y otra inferior. Los medio-baños fueron después reemplazados por baños completos, fríos, de un minuto, y baños calientes con dos alternativas, cada una de estas dos clases de baños una vez á la semana; del mismo modo, también, una loción completa por semana. Para asegurar la cura completa y preservarle de la recaída, le prescribí todas las semanas un baño frío completo, una afusión superior con afusión de las rodillas, y de vez en cuando la capa española. En vez de cuatro ó cinco vasos de cerveza, no le permití más que dos, y el alimento sencillo y substancial.

Ya, al fin de los ocho primeros días, se notó la mejoría; el decaimiento se detuvo y volvieron las fuerzas. A

las ocho semanas estaba hecha la cura y pudo continuar sus ocupaciones ordinarias. El hombre, feliz, creció en fuerzas como en corpulencia, y hoy todavía está sano, vigoroso y alegre.

Una madre, de salud floreciente, perdió en pocas semanas la frescura de su rostro y sus fuerzas. Ya todos la habían condenado, porque las recetas de los médicos habían sido impotentes. En su angustia acudió al agua.

Púsose dos veces á la semana una camisa mojada y se envolvió en la manta de lana por una hora. Tomó igualmente dos medio-baños á la semana, y continuó estas aplicaciones durante quince días. Su estado se mejoró. Desde entonces tomó semanalmente un medio-fajamiento y una loción fría completa al salir de la cama. La madre recobró la salud y los hijos tuvieron madre.

Para esta clase de enfermos se puede hacer la observación (como ya se ha dicho antes con respecto á los síntomas) de que toman mucho alimento; de modo que la naturaleza, debilitada, no puede convertirlo regularmente en humores, sangre, huesos, músculos, etc. De aquí resultan necesariamente funestas consecuencias, como la formación anómala de músculos, obstrucciones de la sangre y de los humores, etc. Las aplicaciones de agua, bien distribuídas, ejercen una acción revulsiva y resolutiva, eliminan lo superfluo, arreglan la circulación de la sangre y fortifican el organismo.

Otro caso también posible. El alimento absorbido se marcha sin haber sido utilizado suficientemente. Los órganos están débiles, fatigados, perezosos, incapaces de desempeñar sus funciones. Por esta razón grandes perturbaciones en el cuerpo nacen forzosamente de este es-

tado de cosas, y la salud queda minada. Córtense á cualquier planta las raíces nutricias. El agua las fortifica y refresca. Conocida es la rueda con cuezos y que gira por medio del agua. Al caer la ola, las paletas se mueven y la máquina marcha y trabaja. Así sucede con el agua, que al tocar de un modo bien ordenado al cuerpo perezoso, despierta de su torpeza y de su letargia á todos los órganos, que vuelven á seguir su trabajo, animando al cuerpo con nueva vida.

¡Cuántos jóvenes arrastran consigo cuerpos lánguidos, casi cadáveres! ¡A todos les deseo, de muy buena gana, que descubran á tiempo la verdadera fuente de la salud!

65. Adinamia ó postración de fuerzas.

Queremos hablar aquí de un estado de debilidad, de flojedad muscular, que no es resultado de enfermedad.

Un maestro herrero, de 46 años de edad, vino á quejárseme:—"Mis manos han perdido, desde hace dos años, el vigor, de tal manera, que ya no puedo manejar convenientemente mi martillo. No sólo mis brazos no tienen ya más que un tercio de su poder antiguo, sino que han adelgazado la mitad; por lo demás me hallo bastante bien. Solamente siento, desde ha seis meses, que mis pies se van haciendo igualmente mucho más débiles y que me duelen, especialmente por la noche. El apetito es bastante bueno, pero no como antes. Además, sufro á menudo una violenta tensión en la parte superior de la espalda.„

Tan flacas tenía las manos, que apenas reconocí dónde se hallaban las venas; deduje fácilmente que los brazos no recibían alimentos; de aquí la debilidad, la rigidez y la falta de calórico. Las obstrucciones de la sangre en la

nuca y las regiones vecinas, podían haberla impedido circular en todas direcciones.

El herrero tuvo, durante dos semanas, que meter diariamente los brazos en un baño de flores de heno, por espacio de media hora, y una vez todos los días, pero en otro momento, en agua fría, por dos minutos: á esto se añadió el pañuelo tres veces á la semana. Durante este tratamiento ya los brazos adquirieron firmeza, las venas se hincharon, las obstrucciones desaparecieron. A las dos semanas se le administró diariamente una afusión superior y otra inferior, tomó dos veces á la semana un baño caliente de flores de heno, y dos veces un baño frío de brazos. Así continuó y pudo dedicarse á su profesión. Para uso interno tomó, durante la cura, todos los días 20 gotas de ajenjo en agua caliente.

VII. ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y DE SUS ENVOLTURAS

El cerebro y sus envolturas son el asiento de enfermedades de todas clases. Consisten, ya en lesiones más ó menos apreciables, ya en turbaciones independientes de toda alteración del tejido. Las principales afecciones que se ofrecen á nuestra observación en este capítulo, son: *inflamación del cerebro*, la *congestión*, el *ataque de sangre*, la *apoplegía*, el *dolor de cabeza*, la *cefalalgia nerviosa*, la *jaqueca*, el *vértigo*, la *epilepsia*, el *baile de San Vito*, el *delirium tremens* y la *enajenación mental*.

1. Inflamación del cerebro.

Donde quiera que se produce una inflamación, allí también afluye la sangre á través de todos los vasos. La sangre se precipita hacia el foco del calor, mientras que

disminuye cada vez más en las partes del cuerpo más distantes de la inflamación. ¿Hay inflamación del cerebro? pues es preciso ante todo llevar la sangre á las extremidades, y separar al mismo tiempo el calórico de la parte inflamada, por medio de las aplicaciones siguientes:

Envolver los pies hasta las rodillas en lienzos mojados en agua mezclada con vinagre. Si los pies están muy fríos, es necesario por la primera vez mojar el lienzo en agua caliente. Si el fajamiento de pies se pone muy caliente á la media hora ó una, entonces es necesario sumergirlo en agua fría y aplicarlo de nuevo. Del mismo modo que los pies, las manos también deben envolverse, al menos hasta el codo, como se hizo con los pies; después se puede acudir á una compresa inferior. Después de tres cuartos de hora es necesario volver á mojar el lienzo en agua fría. Si el calor continúa intenso, se podrá prolongar el tratamiento. Para separar mucho calórico, se puede aplicar al vientre un gran lienzo doblado en dos é impregnado de agua, lo que atrae más sangre al abdomen. Respecto á la cabeza, se aplicará á la frente una sencilla venda mojada en agua fría y renovada cada media hora. Se logrará quizás más efecto rodeando el cuello con un paño mojado ó poniéndose el pañuelo: pero nótese que el tópico no debe nunca permanecer aplicado más de tres cuartos de hora, á no ser que se vuelva á mojar en agua fría. Las aplicaciones, hechas alternativamente, impedirán que suba la inflamación á un grado muy elevado y la harán desaparecer en tiempo relativamente corto. Para uso interno la mejor bebida es el agua fresca, en pequeña cantidad, una ó dos cucharadas á lo más, pero á menudo. En vez de agua pura se podrá tomar un cocimiento de fenugriego.

2. Congestiones.

Un empleado se quejó en estos términos: — "Sufro de respiración dificultosa, de calambres en la garganta y de un gran dolor de cabeza. Me sucede á menudo, noches enteras, que no puedo dormir nada, á causa de congestiones y dolores en la cabeza. No puedo, desde hace años, ir al escusado, sino después de haber tomado la medicina. Además siento muchos calambres en el pecho, y, cuando bajan al vientre, sufro en él vivísimos dolores. Ya no sé cómo defenderme del frío; mis manos y mis pies están siempre fríos. Mi posición sería agradable, si sin cesar no tuviese dolores. He visitado ya muchos establecimientos balnearios sin ningún resultado. A mi gordura de antes ha sucedido ahora la delgadez. Si el agua no viene á socorrerme, añadió melancólicamente, estoy perdido."

Le ordené el tratamiento siguiente: 1.°, todos los días por mañana y noche andar mucho tiempo descalzo por la hierba y los senderos, lo que le procuró un bienestar indescriptible y le libró del dolor de cabeza; 2.°, dos medio-fajamientos á la semana; y 3.°, una vez á la semana la capa española.

Para favorecer la evacuación albina, absorber, durante muchos días, cada media hora, una cucharada de agua. Si á veces los dolores son considerables, hay que recurrir al áloe, del que se echa un pedacito, del tamaño de un guisante, en agua caliente mezclada con media cucharada de azúcar, para tomar una cucharada cada hora.

Un cervecero, de cerca de treinta y tres años, está gravemente enfermo desde hace once años. En Mayo de 1877, habiéndose levantado de la cama, cayó súbita-

mente en tierra, permaneciendo así acostado, casi sin conocimiento, por espacio de dos horas. Era el principio de un tifus que duró seis meses. Desde entonces tenía todos los días fuertes vértigos, acompañados de vómitos y de síncopes. Los vértigos se anunciaban por latidos en el cerebro; después el paciente caía con frecuencia cuan largo era. Este estado duraba á menudo de cinco á diez minutos, y se repetía cinco, ocho ó hasta diez veces al día. Al cabo de seis meses pudo continuar su trabajo, pero sólo por pocos días. Los ataques fueron entonces tan frecuentes y tan fuertes, que se vió obligado á guardar cama seis, siete ú ocho meses cada año. El mal adquirió tal intensidad, que aun en el intervalo, las crisis de vértigo y los síncopes se repetían cada dos ó tres días, sobre todo á consecuencia de un esfuerzo de espíritu ó de un movimiento brusco, y cuando necesitaba volver la cabeza. Los ataques se anunciaban siempre por latidos en la cabeza, y si el paciente se agarraba á una mesa ó á un árbol, le sacudían y azotaban hasta dar con él en el suelo. No perdía el conocimiento, pero sí la vista. Durante nueve años los ataques iban acompañados constantemente de vómitos, que no cesaron sino en el último año. Durante todo el tiempo de su enfermedad, el desdichado sufría una presión incesante en la coronilla de la cabeza, como si tuviese encima una piedra pesada. Hacía cinco años que sentía, casi sin interrupción, zumbidos y dureza en el oído derecho. Por la noche, desde los nueve años, casi no dormía hasta la una ó las dos de la mañana, por demasiada pesadez y excesiva plenitud de la cabeza. El paciente estaba en cama, con muy breve interrupción, desde Mayo de 1886 á Octubre de 1887. Los catorce médicos que le habían tratado en el curso de su larga enfermedad, y de la cual muchos le declararon in-

curable, le prescribieron multitud de medicamentos. La mayoría opinó que, á consecuencia de una herida anterior (le había caído en otro tiempo un tonel sobre la cabeza), el cráneo estaba hendido, y que desde entonces una esquirla le oprimía el cerebro, lo que producía el mal. Algunos diagnosticaron un endurecimiento crónico de la *dura mater*.

Según mi parecer, tenía violentas congestiones de cabeza, y le ordené las aplicaciones siguientes: afusión superior, andar por el agua, afusión dorsal, afusión de piernas y rodillas, baño de vapor de pies y capa española. El éxito del tratamiento, que duró cinco semanas (desde el 28 de Julio al 2 de Septiembre), fué extraordinario. Desde el quinto día declaró que ya no sentía presión en el cerebro. Al segundo día tuvo aún un ataque á consecuencia de un esfuerzo de espíritu (el paciente escribía cartas), pero fué el último. De día en día se acentuaba más la mejoría, con gran gozo de nuestro cervecero. Durante las cuatro semanas siguientes se sentía como regenerado; la cabeza absolutamente libre y despejada; la vista también se había aliviado. Durante cinco semanas dormía toda la noche de cabo á rabo. Ahora es dichoso y comienza á vivir de nuevo. Vuelto á su casa, continúa empleando diariamente una de las aplicaciones de agua antes indicadas.

3. Ataque de sangre.

Agueda vino á decirme: — "Esta noche mi marido ha sido atacado, no sé cómo, de dolores espantosos en la espalda, entre los homoplatos: se extienden hasta la espalda derecha. Lanza gritos cuando quiere removerse. Le es absolutamente imposible sentarse. Ya ha tenido este ata-

que muchas veces, pero nunca tan violento como hoy. ¿Qué deberé hacerle?„

Respuesta: Si á cada hora se le lava toda la espalda con ague caliente y vinagre y se le cubre bien, en seguida desaparecerán los dolores. También se le podrían aplicar compresas calientes y renovarlas después cada hora. Ordinariamente casi se quita el mal en tres ó cuatro horas. Entonces se puede aún por dos veces lavar la espalda con agua caliente y vinágre.

El ataque de sangre se encuentra frecuentemente en la rabadilla, donde ocasiona grandes dolores. El remedio más eficaz consiste en acostarse sobre un lienzo caliente empapado en agua y vinagre. Basta renovar el lienzo dos ó tres veces á la hora.

4. Apoplegía.

Pablo ha tenido un ataque de apoplegía. La mitad del lado derecho está paralizada, la boca horriblemente torcida, el ojo derecho hundido, la aponeurosis del ojo paralizada, la lengua embarazada, el ánimo quebrantado. El médico, llamado á toda prisa, declara que nada se puede hacer por el momento, que es preciso esperar para ver si sobreviene un segundo ataque; y que entre tanto el enfermo podría beber todas los días un poco de agua mineral amarga.

El paciente no se contentó con esta receta. Hizo inmediatamente un ensayo hidroterápico y se restableció en doce días. Ha pasado esto hace ya trece años, y nuestro profesor, ya de edad, pero robusto, enseñó todavía muchos años.

¿Cómo se ha curado? Si el rodaje de un reloj se turba en su marcha regular por cualquier causa, una caída,

un choque, se detiene ó funciona mal. Puede suceder que todas las ruedas, aun las más pequeñas, hayan quedado intactas; pero en ellas se ha introducido alguna cosa, ó existe una tensión y una presión recíproca entre ellas, y de este modo no es ya posible el acuerdo. Es necesario reparar el reloj: ordenarlo todo, alejar lo superfluo, y entonces todas las partes, en su subordinación acostumbrada, obrarán de nuevo de concierto para hacer marchar el todo. Lo mismo puede suceder con el rodaje vivo de nuestro cuerpo. Un turbafiestas interior, por ejemplo, una de esas obstrucciones tan frecuentes en la vejez, en que los órganos se gastan fácilmente, no ha herido la boca, la lengua, el ojo, etc., pero les ha hecho salir de su sitio natural. Alejad al revoltoso, y al punto volverán el orden y la paz. Voy á ayudaros.

Un baño de vapor de cabeza, seguido de una afusión, ejercerá en las partes superiores del cuerpo una acción resolutiva, mientras que un baño de vapor de pies hará este mismo oficio en las extremidades inferiores del cuerpo. El enfermo tomará después un baño caliente, seguido de un baño frío ó de una loción fría, lo que determina igualmente una resolución y disminuye al mismo tiempo el aflujo de sangre al cerebro. Cuando de este modo se hayan quitado las obstrucciones, y devuelto al curso de la sangre su marcha regular, será tiempo de dar aceite á toda la máquina, mediante un alimento substancial, evitando la excesiva abundancia y todos los estimulantes, como vinos fuertes, licores, especias, etc. Es preciso también guardarse cuidadosamente de toda excitación moral, como esfuerzos, emociones, etc.

Un Cura fué atacado de apoplegía. Tenía paralizados totalmente una mano, un pie, un costado, y había perdi-

do la palabra y el sentimiento. Durante muchos días se emplearon medicamentos, pero en vano. El médico declaró finalmente que uno de los lados estaba y quedaría paralizado, y que el otro lado lo estaría también á consecuencia de un nuevo ataque, que pondría fin á su vida. Un ensayo hidroterápico, me dije yo entonces, no podría perjudicarle en semejante estado. Dicho y hecho: el pie y el brazo fríos fueron vigorosamente lavados con agua fría. Al segundo día se le administraron dos pediluvios calientes, mientras que se lavaron vigorosamente los pies, y cuatro lociones de lo alto del cuerpo. Al tercer día se notaba ya que en los dos miembros todavía existía sentimiento y vida; volvió el valor. Al cuarto día pusimos, con mucho trabajo, al cuerpo inmovilizado un fajamiento inferior de una hora, y colocamos dos veces los pies medio muertos en un pediluvio caliente con sal y cenizas. Así se continuó por espacio de quince días. Después de las dos semanas, el paciente ya pudo ayudarse un poco, presentándonos la mano y el pie, y ensayaba con fortuna levantar el brazo. Desde aquel momento se recurrió durante tres semanas á la loción de las extremidades inferiores y de lo alto del cuerpo, una vez al día, y á lociones totales, alternando con baños de vapor de la cabeza y de pies, una vez á la semana. Nuevas fuerzas penetraron en aquel árbol abatido, y aumentó el apetito. Las tres semanas siguientes se ocuparon con baños calientes, con alternativa de baños fríos, una vez á la semana; un baño de vapor de cabeza; un baño de vapor de pies y tres medio-baños con loción de lo alto del cuerpo (durante un minuto) por semana. Para acabar se le administraron afusiones superiores é inferiores, alternando con la capa española.

Esta cura fué, sin duda, larga, difícil y penosa. Pero el

paciente se restableció lo bastante para poder decir todos los días su santa Misa, visitar los enfermos, cantar Misas mayores y desempeñar todos sus deberes. Solamente no pudo predicar; la lengua había padecido demasiado y sentía mucha dificultad en la pronunciación de ciertas palabras. Su salud ha sido perfecta hasta hoy, y hace diez años que ha tenido el ataque de apoplegía que acabamos de describir.

Un hombre de 45 años fué súbitamente herido de apoplegía. La mano y el pie derechos quedaron paralizados, sin movimiento y sin sentimiento; también perdió el apetito. Este enfermo fué lavado todos los días en lo alto del cuerpo y en los pies con un líquido muy caliente, mitad agua y mitad vinagre. Tomó tres veces al día 30 gotas de ajenjo, de salvia y de trébol febrino. A los quince días la mano y el pie tenían otra vez el calor y el sentido deseados, y el paciente podía pasearse por la habitación; creció el apetito, el lado paralizado recobró paulatinamente fuerzas, y á los pocos días el cuerpo estuvo de nuevo ordenado. Notemos aquí que el enfermo había bebido mucho alcohol, origen de su enfermedad. Para perfeccionar su salud tuvo que tomar 8-10 baños en un cocimiento de paja de avena ó de ramas de pino á 30-32° R., de veinte minutos. A estos baños sucedía cada vez una ablución fría ó un medio-baño frío con loción de lo alto del cuerpo.

Un hombre había sido atacado de apoplegía: un costado y la lengua estaban paralizados, y el enfermo sin conocimiento. Permaneció en este estado durante diez días, mientras le cuidaba un médico. Este último acabó

por declarar que nada tenía que hacer ya, y que un nuevo ataque le acometería pronto.

Me suplicaron mucho que yo interviniese. Resolví administrarle en seguida un baño de vapor á la cabeza. El enfermo estaba acostado. Sobre un escabel, colocado ante la cama, mandé poner un baño medio lleno de agua hirviendo (con algunos puñados de flores de heno); la parte superior del cuerpo fué aproximada al borde de la cama y recubierta con una manta de lana, de modo que bajo la manta los vapores pudiesen subir y penetrar en la cabeza y pecho. A los diez minutos se presentó la transpiración y continuó durante 15-20 minutos, hasta el punto de que nadaba en sudor. Inmediatamente después la parte alta del cuerpo y la cabeza fueron enérgicamente lavadas con agua fresca mezclada con vinagre; después el enfermo se volvió á meter en la cama para descansar. El mismo día se repitió la loción, pero sin baño de vapor. Al siguiente día se administró un baño de vapor (de veinticinco minutos) á los pies del enfermo, que continuaba sin conocimiento; el cuerpo entró en el más abundante sudor, y fué de nuevo lavado en seguida. El tercer día siguió un baño de vapor de cabeza, y el cuarto un baño de vapor de pies. Al quinto día el enfermo recobró el conocimiento, la vida volvió al lado, y pudo remover el brazo y pie paralizados. En los tres siguientes fué dos veces cada día lavado por completo con agua y vinagre. Ahora también volvió la palabra en parte; pero la cura no fué completa sino á las tres semanas. Desde este momento se emplearon tres aplicaciones diferentes: *a)* loción total; *b)* compresa superior; y *c)* compresa inferior, alternando mañana y tarde. En pocos días el enfermo se puso tan bueno, que se le pudo aplicar, todas las mañanas, una afusión de las

rodillas, y cada tarde una afusión superior. Estas operaciones eran sustituídas á veces por una loción completa. Cuando ya pudo andar tomó medio-baños y afusiones superiores con afusión de las rodillas, alternando mañana y tarde.

La cura fué tan feliz, que este hombre es hoy todavía, después de doce años, muy robusto, y puede sin dificultad cumplir sus deberes.

Una observación general podría servir á algunos de mis lectores. Si sobreviene un ataque apoplético con paralisis parcial, es preciso practicar inmediatamente fuertes lociones frías á la espalda, pecho y bajo vientre, dos ó cuatro veces al día. Al agua se puede echar un poco de sal ó vinagre. Lavad del mismo modo los pies, piernas y brazos, para distribuir la sangre de un modo igual y generalizar el calórico del cuerpo. Todas las lociones — jamás me cansaré de repetirlo — deben hacerse con la mayor prontitud, y nunca pasar de más de un minuto.

Si la paralisis no es más que parcial y el enfermo puede sentarse, es preciso comenzar por administrar á la cabeza un baño de vapor de veinte minutos, seguido de vigorosa ablución de lo alto del cuerpo, lo que dará excelentes resultados. Después de un intervalo de cuatro ó seis horas, repetir el baño de vapor y la ablución; en vez de esta última se pudiera administrar una afusión inferior. A estas operaciones pueden suceder las lociones antes mencionadas.

Al principio es preciso librarse sobre todo de fajamientos enteros, porque el calor natural es muy débil y no puede ser reemplazado. Conozco un caso en que un médico quiso salvar y curar á un enfermo por medio de

envoltorios. La primera aplicación le hizo bien; pero á la segunda el enfermo se quedó frío y todo el cuerpo se puso lívido. No se le pudo volver á calentar más que aplicándole mucho calórico por fuera.

5. Dolor de cabeza.

— " Hace seis ó siete años — me dice un empleado — que padezco de un dolor de cabeza, que me hace muy penosos los trabajos de mi estado, y á veces hasta imposibles. Pierdo con frecuencia el valor y hasta la gana de vivir. Siento una presión en la cabeza, como si algo flotase en ella como en un líquido. Cada paso firme que doy me ocasiona nuevos dolores. Si me caliento al andar ó trabajar, casi me sucede lo que á un hombre muy borracho debe sucederle. Ocho veces ya he tenido cólicos nefríticos. Doce médicos, á quienes he consultado en épocas diversas con motivo de mi dolor de la espalda, no han reconocido mi enfermedad. Uno solo me ha dado un poco de alivio. Sufro dolores en los riñones cuando como algo agrio ó cuando se concentran muchos gases; si ando mucho y me caliento un poco, cuando estoy sentado ó de pie por algún tiempo, inmediatamente me resiento. Ya tengo calor ardiente en todo el cuerpo, y ya, instantes después, el escalofrío me atraviesa. El verano me es más molesto que el invierno. En otro tiempo sufría mucho de somnolencia. Yo estaba sano, vigoroso, grueso y bien formado. No creo que se pueda ser más desdichado que lo que yo he sido en veinte años. También he estado en las aguas de Kœnigstein; es cierto que hallé alguna mejoría, pero nada más. „

Ordené al enfermo el tratamiento siguiente: 1.°, dos

veces al día afusión superior: 2.°, todos los días andar por el agua y afusión de las rodillas: 3.°, cada semana tres ó cuatro afusiones dorsales, á menudo baños de asiento; 4.°, especialmente los medios de endurecimiento (andar por la hierba y por los ladrillos); 5.°, finalmente, tisana de enebro, de escaramujo, de cola de caballo, dos tazas todos los días, pero solamente á intervalos. —A las cuatro semanas se curó, y ahora, después de seis meses, se puede decir que goza de floreciente salud y que está lleno de fuerza en lo moral y en lo físico.

Un hombre llega y me dice:—"Tengo 35 años, sufro continuamente de dolor de cabeza, y á menudo de tal debilidad, que casi ya no puedo sufrir más. La mayor parte del tiempo tengo dolores en el pecho; lo mismo me sucede en la espalda. Lo que más me hace sufrir es la nuca, donde siento continuas contracciones espasmódicas. Me asombra cómo me cae el pelo: si esto continúa así seis meses, no me quedará ni uno en la cabeza. Los pies y las manos casi siempre están fríos. El apetito, perdido por completo.

Tratamiento: 1.°, poner una camisa mojada en agua salada, tres veces á la semana; 2.°, lavarse el cuerpo durante la noche tres veces á la semana; 3.°, tomar todos los días una pizca de polvo blanco.

A los dos meses volvió nuestro hombre y me declaró que se hallaba completamente bueno y que ya no sentía dolores donde más violentos los tenía, mientras que había aumentado su cuerpo diez libras.

Dos músicos de profesión refirieron lo siguiente:—"Los dos tenemos el mismo mal: cefalalgia continua, á veces insoportable, sueño muy corto y muy agitado. Las con-

gestiones y vértigos nos atormentan de un modo muy desesperado. Las manos y los pies están enteramente fríos. Casi ya no podemos desempeñar nuestro oficio. „ Los dos pasaban de 50 años.

Emplearon durante doce días los remedios siguientes: cada día dos afusiones, afusión superior y afusión de las rodillas; un día medio-baño y otro día afusión dorsal. Además, una vez á la semana, baño de vapor de cabeza.

A los doce días los dos estaban restablecidos y pudieron continuar sus funciones. Para conservar la salud y adquirir fuerzas, no les quedaba que hacer más que una aplicación diaria, y tomar dos veces á la semana un medio-baño. Según las últimas noticias, la mejoría se conserva perfectamente.

Un húngaro me declaró lo siguiente:—" Desde hace más de un año no soy ya capaz de nada, á causa de violentos dolores de cabeza y vértigos; en todo mi cuerpo siento una picazón, una comenzón intensas, que á menudo me privan del sueño. Por esto estoy muchas veces melancólico y muy inquieto. „

Después de algunas semanas de tratamiento hidroterápico, la cura fué completa: 1.°, todos los días afusión superior; inmediatamente después, andar por el agua; 2.°, un medio-baño todos los días: durante la segunda y tercer semana, tres veces medio-baño; diariamente, afusión superior y afusión de las rodillas; más tarde, baños completos, afusión superior y andar por el agua.

Un hombre de alta alcurnia tenía un dolor de cabeza especial: le acometía con toda regularidad á las siete de la mañana, le duraba hasta la puesta del sol y le hacía tanto sufrir, que el paciente, en vez de cuidar

sus negocios, no podía ni siquiera leer nada. Por la noche no sentía huella alguna de su mal, siempre, sin embargo, que no violentase su espíritu. La parte dolorida se hallaba al lado izquierdo de la frente, en una extensión igual á la de una moneda de cinco pesetas. El dolor, no sólo le acometía á la cabeza, sino también á todo el cuerpo, hasta el punto que el enfermo adelgazaba rápidamente; las fuerzas también decaían.

Los médicos más famosos fueron consultados, y visitó un establecimiento balneario, pero sin resultado sensible. Los galenos acabaron por mandar á su cliente á las aguas de Merán, para que las ensayase. Volvió de ellas contento y al parecer curado. Su familia le saludó con entusiasmo, regocijándose sinceramente de su restablecimiento. Pero he aquí que al día siguiente por la mañana, á las siete, el viejo parásito se presentó de nuevo y ocupó su antigua posición. Toda la familia gimió, y no sabía á qué Santo ofrecerse. Algunos amigos le hablaron en seguida del agua, y finalmente decidieron ensayarla en mi casa. El paciente tenía la cara muy enferma, y estaba muy delgado. Después de haberme descripto su enfermedad, añadió que casi nunca estaba sin catarro, y que tenía muy poco calor natural, lo que procedía, sin duda, de un accidente que había tenido en otro tiempo.

Conociendo así su estado patológico, tuve que procurar su cura. La mala cara, la falta de calor natural, la excesiva sensibilidad á todo cambio de temperatura, el enflaquecimiento, todos estos síntomas eran para mí otros tantos testigos autorizados que no acusaban á la parte dolorida de la frente, sino á toda la naturaleza enferma, á todo el cuerpo debilitado; según esto, regulé mis prescripciones: fué necesario obrar sobre todo el organismo, sin atender al sufrimiento localizado de la

cabeza. Sencillamente, pues, empleé los medios de endurecimiento con algunas lociones, que ya he descripto en la primera parte de este libro, y que le restablecieron la salud desquiciada; á saber: la transpiración igual en la superficie cutánea, la circulación regular de la sangre, la buena digestión, y por lo tanto, el aumento del calórico natural; mejor disposición, cura completa. Siempre la misma antigua historia; jamás se podrá lo bastante referir de nuevo.

El resultado probó cuán justo era mi juicio acerca de este dolor de cabeza. Casi en seis semanas todo el organismo se repuso maravillosamente. Las siete de la mañana no traía nunca el tan temido dolor de cabeza. El agua, al curar todo el organismo á la vez, curó también esta parte, sin tocarla, sin embargo, directamente.

6. Cefalalgia nerviosa.

Dos estudiantes se vieron obligados á abandonar el colegio antes de acabar el año. Padecían de tal aflujo de sangre á la cabeza y de tal cefalalgia, que no podían estudiar: apenas siquiera podían leer. Los dos, para curarse, han empleado todos los medios, pero sin resultado. Les dí el sencillo consejo de pasar la mayor parte del día paseándose descalzos, sobre todo en el rocío; que se estuviesen después de una hora, si podían, en un arroyo por algunos minutos, y que se administrasen dos, ó en tiempo caliente, tres afusiones superiores.

Los jóvenes siguieron mi consejo, y aún hicieron más. Notaron mejoría y cobraron ánimo: al final de las vacaciones regresaron sanos y alegres á su colegio.

¡Qué bueno sería en los colegios, donde se practica tanta gimnasia, hacer también semejantes ejercicios, que en

vez de calentar y excitar la naturaleza, la calmarían! No se puede creer qué acción tan feliz ejerce el pasear descalzo por un prado húmedo ó por el rocío.

Un hombre de 45 años vino á quejarse:—"Los médicos declaran — dijo — que estoy atacado de cefalalgia nerviosa. Siempre tengo una venda al redor de la cabeza, porque sufro á menudo una opresión insoportable en el occipuccio, ya á la derecha, ya á la izquierda. Si el mal se alberga en la espalda, entonces siento violentos latidos de corazón, que duran á veces horas enteras. A veces pierdo por completo el apetito. Sufro tal vértigo, que ya no puedo andar solo, por lo cual tiene que acompañarme mi mujer. Pero lo que excede á todos los dolores físicos, es el sufrimiento moral: me hallo en un estado de tristeza desesperante, hasta el extremo de haberme muchas veces deseado la muerte.„

El paciente estaba un tanto grueso. Su tez era amarillenta y marchita, su cuerpo fuertemente abotagado. Una cura de trece días lo puso todo en orden: hizo disminuir mucho el peso del cuerpo, y le quitó el mal de cabeza y el vértigo. Al mismo tiempo volvieron el buen humor, el sueño tranquilo y el apetito.

Tratamiento. Primer día: afusión superior y afusión de las rodillas por la mañana; afusión dorsal y andar por el agua por la tarde. Segundo día: afusión dorsal por la mañana, después patinar por el agua; por la tarde nueva afusión dorsal; después afusión de las rodillas. Tercer día: por la mañana, afusión superior y afusión de las rodillas; por la tarde, afusión total; luego, medio baño.

Así continuó. El paciente, hallándose fuerte y bien membrudo, recibió diariamente cuatro aplicaciones de agua.

Dos estudiantes vinieron á referirme durante las vacaciones de Pascuas:—"Tenemos cefalalgia, aflujo de sangre á la cabeza, mal sueño, gran fatiga, apetito defectuoso, de modo que no podemos continuar. ¿No podríamos emplear las vacaciones para restablecer nuestra salud por la hidroterapia?„

Como estábamos en primavera y hacía algo de frío y el suelo estaba húmedo, les aconsejé pasar los días de vacaciones, en cuanto pudieran, al aire libre, en el bosque, por los prados, marchar por ellos descalzos, y cuando sintiesen frío que se moviesen; que se mantuviesen también, de vez en cuando, en un foso lleno de agua por dos ó tres minutos, meneando los pies en él. También, dos ó tres veces al día, sumergir los brazos por completo en el agua.

Estos ejercicios agradaron mucho á los jóvenes: el valor y la alegría volvieron. Contentos y confortados, tornaron á sus estudios, pudieron trabajar muy bien y se regocijaron anticipadamente de poder de nuevo endurecer y fortificar su cuerpo durante las grandes vacaciones de otoño.

Sin embargo, debemos notar que, si se pasea por un prado húmedo y frío y se anda por el agua, es siempre necesario hacer bastante movimiento, para restablecer prontamente el calor natural, lo que un paseo forzado obra en seguida en los jóvenes.

El mismo caso se presentó en un seminarista que vino á quejarse en estos términos:—"Tengo tal tensión en la cabeza, que á veces no sé dónde estoy, ni lo que hago, y y sufro á menudo grandes vértigos; de modo que estoy incapaz de aplicarme á nada. He tenido que abandonar el Seminario tres meses antes de acabar mis estudios, en el momento en que estaba próximo á terminarlos.„

Era en el mes de Agosto, y nuestro candidato pasó diez días en los jardines y bosques, desde por la mañana hasta la noche, paseándose mucho descalzo. Además recibió todos los días dos ó cuatro afusiones superiores. En doce días perdió todos los síntomas de enfermedad, se sintió alegre y fortificado, y ya no tuvo necesidad, para adquirir perfecta salud, más que pasar del mismo modo sus vacaciones de otoño.

7. Jaqueca.

La jaqueca, que también se llama *hemicrania*, porque de ordinario no existe más que en un lado de la cabeza, es eminentemente enfermedad de mujer; pero los hombres dotados de inteligencia superior son también muchas veces afectados de ella, sobre todo los que aplican mucho y por largo tiempo su espíritu. Se oye á veces al médico consolar á los enfermos:—" ¡Estad tranquilo, un burro no padece de jaqueca! „

Esta afección procede frecuentemente de turbación en la circulación de la sangre, pero más á menudo aún de influencias perturbadoras del estómago y bajo vientre. (Completa inapetencia y aversión á todo alimento.) Si el bajo vientre está más ó menos debilitado en su conjunto, si los gases se acumulan y las deposiciones no son regulares, el contra-golpe de esta situación se hace sentir muy á menudo en la cabeza y produce dolores en alguna parte; ó bien puede suceder que la sangre, en su curso irregular, afluya especialmente á un sitio determinado. A veces la funesta enfermedad aparece en forma de una bruma que cubre los ojos como con un crespón. En otros se manifiesta en el extremo de los ojos, mientras que en muchos el órgano visual se

desarregla hasta el punto que creen ver bailar ante sí toda clase de figuras fantásticas.

La jaqueca surge fácilmente á consecuencia de enfermedad, cuando la naturaleza no está completamente repuesta y los órganos no han recobrado aún su actividad normal. Puede también ser herencia de los padres: muchas veces he oído á personas afectadas de jaqueca referir que su padre ó su madre también la habían padecido.

Esta afección dolorosa no es difícil de curar. Si la jaqueca procede de gases que, por lo demás, considero como su causa principal, bastará lavar bien el abdomen con agua fría, durante dos ó tres días seguidos, 2-4 veces al día. Esta operación sencilla, no sólo elimina los gases, sino que también obra sobre las deposiciones, y á veces ella sola lo pone todo en orden. El efecto es más sensible si con el agua de las lociones se mezcla un poco de sal y de vinagre.

Si estas aplicaciones no bastasen, se podrá, en el espacio de una semana, tomar 2-3 medio-baños, lo que en todos producirá el efecto deseado. Además, el paciente puede recurrir al comino ó al hinojo, que preparado y bebido en forma de té, ejerce acción excelente. Tampoco se deben despreciar ligeros remedios domésticos, por ejemplo, el aceite de lavanda, tomado por mañan y tarde á dosis de cinco gotas, ó también 6-8 granos de enebro masticados durante el día.

Muchos consideran el polvo efervescente como remedio radical contra la jaqueca. Arroja los gases, sí: pero no exageremos; no es un remedio radical. Semejante reclamo me recuerda la historia divertida del que había matado una liebre con un huso. El *non plus ultra* para la jaqueca es hoy el *lápiz de jaqueca*, un trocito de madera

finamente trabajado y que contiene la bellota maravillosa, que despide un fuerte olor á alcanfor. No hay elegante, ni dama almibarada que salga sin este pequeño *vademecum*. La causa de la jaqueca reside, como hemos visto, la mayor parte de las veces y principalmente, en el vientre. Y he aquí que debe bastar tocar la frente algunas veces con el mágico lápiz para que la jaqueca desaparezca. ¡Créalo el que quiera! No quiero decir más; pero me reiría si un paciente, á quien el médico ha ordenado un clister, se jeringase en el oído en vez de tomar la lavativa.

8. Vértigo.

Un Sacerdote, en la fuerza de la edad, sentía sin cesar disminuir sus fuerzas, sobre todo en las piernas. Con trabajo excesivo podía andar un kilómetro, y le parecía que sus piernas iban á rehusarle todo servicio. Además sufría muchos vértigos, hasta el extremo de que no podía permanecer mucho tiempo de pie, sin apoyarse sobre un objeto sólido, y al volverse, durante la Misa, tenía que agarrarse al altar. Cuando el vértigo se le disipaba un poco, sufría violenta opresión en el pecho y el presentimiento de la inminencia de un ataque de apoplegía.

Cuando este paciente vino á mí, había ya absorbido muchas medicinas y aguas minerales, todo sin resultado. Tenía muy buen aspecto, según todos decían, y un apetito en regla; pero el sueño dejaba mucho que desear.

Tratamiento. Alejado de su parroquia por tres semanas, se paseó todos los días descalzo por la hierba, por los ladrillos mojados, en el agua hasta las rodillas; recibió

al principio dos afusiones superiores y una afusión de las rodillas al día; más tarde dos medio baños y baños en plena transpiración. Al final de su cura ensayó andar cuatro leguas en un día, lo que logró sin fatiga. Se sintió, pues, perfectamente curado, y se volvió á su casa alegre y contento.

He aquí un viejo de setenta y cuatro años que refiere su caso del modo siguiente: — " A menudo soy presa de terrible vértigo, y á veces de violenta presión en la cabeza; por intervalos los pies están completamente fríos. Cuando la cabeza está despejada, experimento cada vez grandes embarazos en el bajo vientre. Jamás hago una deposición sin haber tomado medicina. El libro Mi Curacion por el Agua me ha hecho reflexionar. Os presento, pues, la cuestión, si á mi edad avanzada la hidroterapia puede aún surtir efecto; si no, me abandonaré tranquilamente á mi suerte. Si, por el contrario, puedo esperar éxito, entraré en el agua como un joven.

En tres semanas el valiente viejo quedó tan restablecido, que lamentaba haber ya transmitido sus funciones á otro.

Tratamiento: primer día, por la mañana, loción de lo alto del cuerpo con agua y vinagre; después, afusión de rodillas; por la noche, pediluvio caliente con sal y cenizas por quince minutos. Segundo día: por la mañana, afusión superior (una sola regadera llena); inmediatamente después, paseo de cinco minutos por los ladrillos mojados; por la noche, baño de asiento frío de un minuto. Tercer día: por la mañana, paseo por el agua durante dos minutos; después, tener los brazos en el agua; por la tarde, afusión superior; por la noche, baño de asiento. Cuarto día: por la mañana, paseo de tres minu-

tos por el agua hasta las rodillas; después, inmersión de los brazos por dos minutos; por la tarde, afusión dorsal, Quinto día: por la mañana, afusión dorsal; por la noche. medio-baño de un minuto. Estas últimas aplicaciones, de considerable fuerza, se continuaron del modo dicho. El vértigo desapareció por completo, las deposiciones se regularizaron, los malos gases fueron arrojados, el calórico general de la naturaleza restablecido, y toda la máquina regularizada. El viejo recobró, por decirlo así, la tez juvenil y el mejor apetito.

Se preguntará, quizá, por qué en este hombre de edad avanzada no se ha empleado más que una sola aplicación de agua caliente en todo el curso del tratamiento.

La razón es sencillamente porque poseía aún alma, algunas fuerzas y calor natural; de otro modo hubiese sido necesario proporcionarle más calórico por medio de lociones hechas (en el momento en que el enfermo sale por un instante de la cama), ya con agua caliente salada, ya con agua mezclada con vinagre. Si en los viejos el calor natural se desarrolla á causa de las lociones calientes, y á título de ensayo se hace entonces una loción fría, no tardarán en desdeñar el agua caliente y en preferir el agua fría, porque sienten que esta última produce mejores efectos y aumenta más el calor natural.

Un Sacerdote, de setenta y ocho años de edad, sufría tal vértigo, que no podía ya levantar los ojos ni dar un paso con seguridad. Estaba bastante grueso, pero todo su aspecto parecía decir que el pobre viejo ya no tenía calor físico. A pesar de todas las enfermedades, en las que el mundo no atribuye al agua ninguna influencia, su rostro se rejuveneció de un modo sorprendente. El vértigo

y toda vacilación al andar, desaparecieron; en una palabra, fué como una lámpara, que, después de haber sido alimentada, continúa ardiendo con nuevo brillo.

Si un viejo lee estas líneas, preguntará cómo se las ha compuesto. He aquí la respuesta: Primer día: por la mañana, fajamiento desde por bajo de los brazos, con un lienzo mojado en un cocimiento caliente de flores de heno, durante hora y media; por la tarde, una loción bien caliente con una mezcla de agua y vinagre. Segundo día: por la mañana, un baño de vapor de pies, de veinte minutos, seguido de un rápido riego con agua fresca. Tercer día: baño de vapor de la cabeza, de veinte minutos, seguido de afusión superior. Cuarto día: por la mañana, afusión superior fría, después afusión de las rodillas; por la tarde camisa mojada, durante hora y media. Quinto día: por la mañana, un pediluvio caliente con sal y ceniza; por la tarde, afusión superior y afusión de las rodillas. Desde este momento, nada más que aplicaciones frías; alternativamente, afusión superior y afusión de las rodillas por la mañana; dos horas después, andar por el agua é inmersión de los brazos; por la tarde, afusión superior. Continuar así por cerca de seis días, añadiendo, sin embargo, una ó dos lociones totales de noche (saliendo de la cama). De regreso á casa, basta, durante la semana, marchar dos veces por el agua y sumergir los brazos y tomar un baño de asiento, caliente ó frio. Para uso interno una infusión de hinojo, de hierba de San Juan y de salvia.

9. Epilepsia — mal caduco.

No me informo nunca de los epilépticos acerca del estado de su salud. Les pregunto sencillamente cuánto tiempo hace que padecen la enfermedad, cuál es su edad,

si alguna vez tienen conciencia de los fenómenos precursores del ataque, si sus facultades intelectuales están todavía en buen estado ó si ya están alteradas.

Estoy convencido de que este mal tiene también su asiento principal en la sangre, ya sea por falta de ella, ya por estar corrompida, ya también por una circulación irregular. Mi opinión se apoya en hechos numerosos, que demuestran que erupciones provocadas en la piel — como la exhalación y evaporación de la sangre — han siempre, de un modo seguro y duradero, socorrido á personas atacadas de epilepsia, y que estas personas, que se dicen incurables, se distinguen siempre por la turgescencia y el color violáceo de la cara, lo que es efecto de obstrucciones de sangre morbosa.

Si la respuesta á todas mis preguntas es favorable, lo que sucede de ordinario en personas de ocho á veinte años, considero el mal caduco, como un estado de convulsiones curable, próximo á la corea ó al baile de San Vito. He podido socorrer á muchas personas, aun á las que habían heredado tal enfermedad de sus padres. Si, por el contrario, el enfermo responde negativamente á mis preguntas acerca de los signos precursores y la integridad de las facultades intelectuales, sobre todo cuando descubro que el mal es ya antiguo y que ha producido más ó menos idiotismo, entonces el desdichado, que, por su bien, ya no tiene conciencia de su estado lamentable, nada puede esperar de mi parte.

He aquí los principios sobre los que he arreglado mi conducta, teniendo siempre por objeto mejorar la sangre de los epilépticos y arreglar su circulación. He procurado ante todo endurecer los enfermos, excitándoles especialmente á que anden mucho tiempo descalzos. En el verano les hago tomar de vez en cuando un baño frío,

pero nunca de más de un minuto; en invierno, el baño, de uno ó dos minutos, estaba un poco caliente. Añadía, una vez á la semana, la camisa mojada en agua salada.

Las erupciones, provocadas frecuentemente por las aplicaciones de agua, son tratadas según las reglas dadas en su lugar. (Véase *Erupciones*). Recomiendo siempre á los jóvenes que se acostumbren á un vestido sencillo y racional, que no ablanda; y á las jóvenes aconsejo sin cesar que renuncien á la manía irracional, malsana y nociva de llevar corsé. Es preciso contentarse con un alimento sencillo, y evitar hacer obras de arte y esfuerzos; el trabajo debe ser siempre apropiado á la capacidad y medios de cada uno.

10. Baile de San Vito.

Un padre de familia vino á decirme: — "Tengo una hija, hoy de 10 años de edad, y que nunca ha estado del todo bien. Su dentición fué tan laboriosa, que temimos se muriese. Después una de sus piernas se adelgazó más que la otra. Ahora tiene el baile de San Vito. No puede ni comer ni dormir, y cuando se apoderan de ella las convulsiones, la ponen en situación espantosa. He consultado á muchos médicos, pero el estado de la pequeña empeora cada día.„

—Buen hombre—le respondí—hierbe retoño de hierba, en agua, por media hora, pero échale mucho retoño, á fin de que el cocimiento sea espeso, y añádele un poco de sal. Después toma una camisa de tela gruesa, mójala en el líquido, retuércela y pónsela á la pobrecilla, á la que envolverás después en una manta de lana. Deja á la enferma con este fajamiento durante hora y media ó dos; si se duerme, no la despiertes, aun cuando haya pasado el

tiempo indicado. Haz esto todos los días, por una semana, y después vuelve á mi casa.

A los ocho días volvió y me dijo: – "Señor Cura, la niña tiene una horrible erupción en todo su cuerpo, especialmente en la espalda y en el pecho; pero ya presta atención, no siente dolores y los calambres han desaparecido; duerme bien y empieza á tener apetito. ¿Qué hay ahora que hacer?„

—Desde hoy,—le dije,—pon á la niña la camisa mojada, solamente cada tres días. Continuando así durante quince días, quedará restablecida tu hija. Dale además todos los días 20 gotas de estas, mezcladas con agua (y le dí esencia de ajenjo, del que se ha hablado en la segunda parte del libro.)

II. «Delirium tremens». —Locura alcohólica.

Un hombre de 36 años había bebido mucha cerveza y comido poco, nutriéndose de este modo más ó menos de cerveza. Tenía cerveza en el cuerpo, y se sentía fuerte; pero al punto que desaparecían los vapores alcohólicos, se lamentaba de su debilidad.

El *delirium tremens* se había ya declarado tan manifiestamente en este desdichado, que hasta los jóvenes notaban que ya estaba desarreglado su organismo. Además se quejaba mucho de dolores reumatismales, de calambres, de frecuente cefalalgia. Por difícil que sea curar á un borracho, nuestro hombre tenía buena voluntad y estaba resuelto, á toda costa, á librarse de la pasión.

El tratamiento siguiente, empleado durante tres semanas, le ha restablecido por completo. Recibió diariamente dos ó tres aplicaciones de agua, de este modo: Primer

día: *a)* afusión superior y afusión de las rodillas; *b)* marcha en el agua é inmersión de los brazos; *c)* afusión dorsal.—Segundo día: *a)* medio baño; *b)* afusión superior con afusión de rodillas.—Tercer día: *a)* baño de asiento; *b)* afusión superior. —Cuarto día: *a)* medio baño; *b)* baño completo. Se continuó de este modo hasta la cura completa. Cesó todo estado enfermizo, el aspecto mejoró completamente, se presentó el apetito, y el ansia apasionada de beber desapareció enteramente. Debemos observar muy especialmente que, durante la cura, exantemas en diferentes sitios de la piel dieron salida á elementos morbosos.

12. Enajenación mental.

Situación terrible debe ser la de aquel á quien se presenta esa noche intelectual, en que el hombre ya no es hombre, en que se convierte, en cierto modo, en un sér desprovisto de razón. Hace 50, 40 y 30 años, las enfermedades mentales se contaban entre los fenómenos raros. En nuestros días, su número (como reconocen todos) aumenta de un modo espantoso. Los manicomios, por numerosos que sean, están llenos y no bastan. Ahora se construyen en muchos sitios, fuera de los grandes centros, barrios para los locos. ¡Qué estraña impresión se apodera del ánimo! ¡Los campos de los muertos habitados por los vivos! ¿Y es ese el hombre que puede hacerse tan grande? Dios nos libre de semejante prueba. ¡Tales pensamientos ocupan el alma seria en los sombríos corredores! He aquí la locura completa, la demencia.

¡Pero cuantos hombres hay, centenares y millares, que son medio locos, que sufren horriblemente y que muy rara vez se curan! Puedo decir, con toda verdad, que

muchísimos de estos desgraciados han venido á mí buscando alivio y cura, y yo, especialmente para esta clase de hombres tan abandonados y sumidos en la desesperación, me sentía siempre animado del mayor cariño y celo. No estaban bastante enfermos para entrar en un manicomio, y, sin embargo, no podían dedicarse á una ocupación regular. Las angustias de estos enfermos son indecibles, indescriptibles, innumerables, infinitamente varias. Del mismo modo que en verano, al sol ardiente, las moscas que pican, zumban más, así en la cabeza calentada de esos infelices germinan ¡ay! las más extravagantes ideas. Unos detestan su profesión, que han amado hasta ahora; otros no quieren rezar ya más. La misantropía y antropofobia han invadido á los unos; otros se encolerizan contra sí mismos y buscan la muerte, etc., etcétera. Las ideas de estos desdichados son tan vanas como las mismas cabezas.

En todos los enfermos que han venido á mí, desde hace treinta años, siempre he hallado la causa de su enfermedad. O bien la enfermedad era congénita y ya existía en germen desde la infancia, ó bien procedía de vicios constitucionales, de enfermedades [1], así como del género de vida.

Una cosa, sobre todo, se debe observar, porque acerca de esto hay fácilmente ilusiones. Es preciso ser muy frío en la apreciación de un caso de esta especie y no dejarse engañar. Nunca me cansaré de prevenir contra la ten-

1 *Mens sana in corpore sano* — decían los antiguos. Un espíritu sano no puede habitar más que en un cuerpo sano. No olvidéis que el país, el palacio ó la húmeda cabaña, ejercen gran influencia en los hombres que los habitan. ¿Sucedería de otro modo con el alma y el cuerpo que están tan íntimamente unidos y no forman los dos más que un solo é idéntico todo?

dencia insensata, que quiere ver en esto influencias sobrenaturales, sobre todo influencias diabólicas. Aun cuando alguno no podía casi dejar de creer en la presencia de un demonio en tal cual enfermo, el agua fría ha bastado para arrojarle.

En mi larga práctica no me ha sucedido un solo caso en que los remedios naturales bien administrados no hayan dado buen resultado. Me agarro firmemente á la fe y á lo sobrenatural, como á una tabla de salvación, y no quisiera — ¡Dios me guarde de ello! — abandonar la menor parte, ni una jota de mis convicciones religiosas: pero nunca quisiera dar asa á los enemigos de la religión para que se riesen de ella, ni ocasión para que atacasen nuestra fe.

Al buen entendedor, ¡salud! Un ejemplo: un hermano trae á su hermana; ésta pretende que el espíritu maligno ocupa la mitad de su pecho; que ella sabe mucho del diablo, pero que éste lo sabe todo por sí mismo, á saber, los pensamientos más secretos; que él la domina, gobierna y dirige; que su hermano está loco, que el Cura lo está aún más, pero que el más loco de todos es el médico. — ¿Por qué? — "Porque todos siempre están diciendo que yo debería tener otra cabeza, dejar mis necedades y obedecerles. Cuando el diablo ha tomado posesión de alguna persona, su cabeza ya nada tiene que mandarle."

No podré deciros con qué frenesí salvaje la pobrecilla echaba pestes contra las tres personas citadas. Si se hubiesen callado — porque sabían con quién se las habían — no hubieran excitado tanto á la enferma, y fácil hubiera sido mi labor, porque para estas personas todo depende del modo de tratarlas. Yo no la contradije en nada, y me contenté con responderle: "Sí, es cierto; eso no marcha bien." Quedó satisfecha, y ya la había ganado. Tuvo

confianza, según manifestó en su réplica: "Si alguno no cree que tengo el diablo en mí, no podrá arrojarlo." Esta confianza en mí significa: la enferma está medio curada, y mi trabajo ya se halla á medias. Tomó lo que le mandé, y empleó exactamente las aplicaciones de agua que le prescribí. En seis semanas, totalmente curada.

Interesa á muchos lectores saber lo que faltaba á esta persona. Sus facciones estaban airadas, las manos frías, los pies aún más; experimentaba en el pecho fuerte opresión y en el estómago un disgusto por todo alimento. Toda la sangre, al parecer, le afluía al pecho. Lo primero, pues, que hubo que hacer, fué arreglar la circulación de la sangre, á fin de restablecer por doquiera el calor normal y el funcionamiento del organismo. Con este objeto la enferma tuvo que meterse dos veces al día en agua fría hasta por cima de las pantorrillas, por dos minutos; después marchar y moverse mucho, á fin de recalentar de este modo los pies lo más pronto posible; luego tuvo que sumergir también, dos veces al día los brazos por completo en agua, por dos minutos, y moverlos después de cualquier manera, para de ese modo recalentarlos apresuradamentes. Acostada, se hizo, dos veces al día, lavar atrevidamente la espalda, pecho y bajo vientre con agua mezclada con vinagre. Estas aplicaciones, relativamente débiles, fueron exactamente continuadas durante dos semanas. La sobrexcitación perdió su intensidad excesiva, aun cuando el diablo continuaba acosando la cabeza extraviada: las facciones se animaron de nuevo.

A las dos semanas la hice tratar más enérgicamente. La enferma recibió los fajamientos inferiores, alternando con medio-baños (de medio minuto solamente y seguidos cada vez de la ablución de lo alto del cuerpo) y

la capa española, tres aplicaciones practicadas durante tres semanas. Después de este tiempo ya no se verificó más que una loción completa y un medio-fajamiento de una hora, cada semana, para acabar la cura. De este modo se exorcizó el diablo, y á la sobrexcitación sucedieron gran calma y paz inalterable.

Unos infelices padres me trajeron su rapaz de diez años y me dijeron: — "Siempre que tocan á Misa, el rapazuelo empieza á rabiar y á proferir los más horribles juramentos y blasfemias, como nunca hemos oído. También echa pestes, por mucho tiempo, cuando ve á alguno ir á la iglesia. Después cesa, pero desde que el primer fiel, acabada la Misa, sale de la iglesia, vuelve á empezar sus imprecaciones, y las continúa, hasta que ya no ve á nadie. Cuando rezamos, jura y jura durante el tiempo que estamos rezando. Señor Cura, esto es espantoso. Cuanto se haga, de nada servirá. Las reflexiones, sobre todo, no dan ningún resultado, y hasta le ponen aún más furioso. Un día agarró á su madre entre los brazos, como si fueran garras, y la sacudió con una fuerza impropia de su edad. Se ha consultado á muchos médicos, pero todo es perdido. También le han leído los Evangelios, pero entonces echaba más juramentos que nunca, etcétera.„

El muchacho tenía lo exterior muy extraordinario: la tez marchita, las facciones de apariencia extremadamente salvaje, los cabellos alzados como los de un erizo. Me permití tocarle la mano; por poco si no me salta á la cara. Dos Sacerdotes que presenciaban la escena dijeron: — "Todo el que crea en la posesión, por fuerza tiene que reconocerla aquí.„

Desde luego no vi en todo esto más que un mal natu-

ral, y no me engañé. En seis semanas quedó completamente curado el pobre muchacho. Le mandé poner todos los días, por una hora ú hora y media, una camisa mojada en agua un poco salada; y también una vez al día lavar por completo con agua avinagrada. Esta doble operación se continuó durante dos semanas. El primer día de la tercera semana recibió la camisa mojada; el segundo, un baño caliente á 28° R., durante media hora y alternando con un baño frío de medio minuto; el tercero, una loción completa. Este tratamiento fué aplicado durante la tercera y cuarta semana. En la quinta bastaba una camisa mojada; en la sexta y última un baño caliente, seguido de una loción rápida con agua fría.

Verificóse un cambio rápido, una mejoría. De frío que estaba el muchacho, tomó calor, reapareció el apetito, y el alimento, compuesto de leche y harinosos, fué saboreado con delicia. El desarreglo del cerebro había desaparecido como por encanto.

Algún lector quizá pregunte: — "¿Por qué el Cura no emplea las afusiones en semejantes enfermedades, ya que en nuestros manicomios los locos furiosos reciben preferentemente duchas?

Supongo, salvo mejor parecer, que al cazador que quiere hacer salir al zorro de su guarida, no se le ocurrirá disparar tiros á la entrada de la madriguera. Obrará mejor invitando con el cebo de una gallina ó de un lechoncillo á la astuta bestia á que tenga á bien salir. Pues bien: escucha, querido lector; donde hay enfermedad, hay también elementos morbosos. Resolver y eliminar estos últimos, es atraer y coger al zorro. Ahora bien: una ducha no resuelve ni elimina nada. Una vez que se han verificado la resolución y eliminación, entonces una ducha ligera tiene un sentido, y la apruebo.

Hace cuatro años recibí la visita de una joven, que me refirió lo siguiente:

—"Mi hermano está, hace más de un año, en una casa de locos. Le han declarado incurable. Yo misma experimento los síntomas que sentía mi hermano al aproximarse su enfermedad. Hasta ahora he estado sirviendo; pero no pudiendo ya trabajar, he tenido que dejar el servicio. Si nadie viene á ayudarme, iré pronto á unirme con mi hermano."

Por diversas preguntas que le hice, supe que el apetito variaba mucho: que era á veces bueno y otras completamente nulo; que cuando cesaban los estirones violentos en los miembros, dolores no menos violentos se le ponían en el pecho; que sus cabellos, antes abundantes y largos, se habían caído en más de la mitad. Comprendí inmediatamente que humores pútridos representaban un papel desastroso, y que la señal más cierta de su evacuación sería ver sobre aquella cabeza, medio calva, brotar los cabellos y desarrollarse en su antigua fuerza y consistencia.

La enferma empleó sucesivamente las aplicaciones siguientes: primero, todos los días, la camisa mojada en agua con sal ó vinagre y también diariamente medio-baños tibios con loción fría y enérgica de lo alto del cuerpo (á lo más por un minuto).

Como estábamos en verano, anduvo muchas veces descalza, sobre todo por el rocío de la mañana. Este tratamiento fué seguido por tres semanas y obtuvo buen éxito. Después se le aplicaron baños calientes, alternando con baños fríos; luego el fajamiento inferior (la enferma hizo uso del saco) mojado en un cocimiento de flores de heno. Toda la cura, hasta el restablecimiento completo de la salud, duró tres meses. El fuerte y

sólido crecimiento de los cabellos fué el indicio de una cura radical. La persona, de quien hablamos, se ha casado después, y hasta hoy se halla muy buena.

Un Cura muy estimado y amado en su Parroquia vino á mi casa completamente abatido: ya no podía siquiera cumplir con sus deberes. Tal estado, que se manifestaba por suma tristeza, por desaliento y disgusto del estudio, había ya una vez obligado á los compañeros de las cercanías, á llevar al desdichado á un establecimiento. En él había estado algunas semanas y lo había dejado más tranquilo, pero no curado. Me consultó acerca de lo que debería hacer, si debía abandonar la Parroquia ó tomar otra determinación, y cuál.

Tenía la apariencia sana, fresca y fuerte, lo que engaña tan fácilmente en tales enfermos y origina tantos juicios duros, poco caritativos é injustos [1]. Mirando de más cerca se podía ver que el ojo estaba turbio, la tez marchita y los cabellos muertos.

El tratamiento consistió en tres clases de aplicaciones: el baño de vapor de la cabeza y de los pies, las afusiones superiores é inferiores con agua fría, y el paseo frecuente sobre el piso mojado ó la inmersión de los pies en agua durante tres ó cuatro minutos. A los pocos días vinieron los baños calientes, seguidos cada uno de una afusión superior é inferior con agua fría. Al sexto día del tratamiento por el agua se le presentó una erupción azulada en la espalda. Cuanto más se acentuó ésta,

1 Del mismo modo hay engaño, si de la corpulencia se deduce siempre que hay buen apetito y sed ardiente (los ventrudos son ordinariamente sobrios), como si por la apariencia de los locos se quisiese juzgar del buen estado de su espíritu, para no admitir en ellos más que escrúpulos de salud.

mayor bienestar sintió el enfermo. Al punto que el elemento morboso fué expulsado, el cuerpo se halló restablecido. Todo el tratamiento duró quince días. Con nuevo valor el celoso Párroco volvió á su Parroquia.

VIII.—ENFERMEDADES DE LOS NERVIOS CEREBRO-ESPINALES

Tenemos que hablar aquí de la *neuralgia*, que consiste en una afección del tejido nervioso sensitivo, especialmente de los nervios, caracterizada por una exageración de la sensibilidad, un dolor vivo, exacerbante, á veces intermitente, que es su síntoma esencial. De aquí resulta algunas veces una disminución ó abolición de la sensibilidad y de la movilidad de las partes, que reciben las expansiones de los nervios; de aquí la anestesia y la paralisis de las mismas partes.

1. Irritación de nervios.

Leamos primero la relación de un Sacerdote:—"A consecuencia de una violenta emoción y de inquietudes, fuí, á fines de Julio de 1884, atacado de un mal, que al principio se manifestó con frecuentes palpitaciones del corazón y una dificultad constante de respirar, acompañadas de debilidad general. Este estado me inspiraba angustia. Las palpitaciones del corazón cesaron después de algunos meses; pero entonces aparecieron otros síntomas: accesos de asma, á veces muy violentos é inquietantes, con frecuente opresión y una tensión dolorosa descendente hasta el abdomen. Sentía esta opresión principalmente en el costado, y á veces también en la médula espinal. Muy á menudo me acometía gran fatiga y abatimiento en los miembros, con dolores en las articu-

laciones. Además los constipados y flatos me torturaban el vientre. La voz estaba muy debilitada, tanto, que muchas veces no podía ni aun hablar, sin atraerme dolores, opresión y asma. Desde todo este tiempe sufro también de la cabeza: vértigo, pesadez, dolores á veces violentos, hasta el extremo de que, de vez en cuando, me hallo incapaz de pensar y de aplicar mi inteligencia á ninguna cosa. Cada bagatela me excita enormemente y eleva al paroxismo los embarazos del pecho y de la cabeza. Además, melancolía indefinible se ha apoderado de mí, y algunas veces me desespera. Los médicos han tomado mi enfermedad por una neuralgia; dos de ellos, un alópata y un homeópata, hombres célebres, me prescribieron remedios (duchas, dieta, bromuro de potasio: *Zincum oxydat. natr. phosph.*, etc.), que no dieron resultado, y hasta alguna vez me pusieron peor. Creí hallar, por un instante, éxito en lo que me recetó un tercer médico: baños fríos completos y movimiento constante al aire libre. Hace seis meses que estoy sufriendo de este modo, y ahora acabo por buscar mi salvación únicamente en el agua.„

El enfermo se ha declarado: mirémosle ahora. Su aspecto está extraordinariamente enrojecido; los bordes de los ojos un poco amarillentos; las orejas y labios carmesíes con manchas lívidas; tiene pocos cabellos, aunque no cuenta más que unos 30 años. ¿Qué concluir de todos estos síntomas? Ciertamente en un flujo demasiado vivo de la sangre á la cabeza y al pecho. El dolor en la frente muestra la violencia con que se dirige la sangre á las extremidades superiores, donde la abundancia de ésta produce dilatación de las venas.

¿Se puede esperar la cura en este caso? ¿Cómo producirla? Ataquemos al enemigo primeramente en dos luga-

res principales: cabeza y pecho. Los dos están en cierto modo oprimidos por el exceso de sangre que ante todo es necesario dirigir hacia las partes lejanas. Solamente entonces podré pensar en la resolución de las anomalías (obstrucciones, dilatación de venas, sesgaduras en lo interior, etc.) en la cabeza y en el pecho, para ejercer finalmente una acción general en todo el cuerpo.

He aquí la serie de aplicaciones que se deben practicar: baño de vapor de pies; baño de vapor de cabeza; medio fajamiento; capa española; marcha por los ladrillos; afusiones superiores é inferiores (en la nieve reciente si la hay).

A las tres semanas el estado de enfermedad se ha mejorado considerablemente; pero hasta el perfecto restablecimiento — estando el mal tan avanzado y siendo tan viejo — fueron necesarios meses completos.

La experiencia enseña al paciente a juzgar el efecto de las diversas aplicaciones; por sí mismo sabrá cuáles ejercen la acción más favorable, y éstas son las que debe repetir más á menudo. Pero se debe guardar mucho de no fijarse más que en una ú otra aplicación particular, porque á las aplicaciones particulares es necesario siempre, para no turbar la harmonía y el progreso racional en la obra de la cura, unir exactamente las aplicaciones generales, es decir, las que obran sobre todo el organismo.

Un Sacerdote de Bohemia hace la exposición siguiente:—"A consecuencia de exceso de trabajo tuve, hace ocho meses, violentas palpitaciones de corazon é insomnio; más tarde eructos, hinchazón del abdomen y dificultad en la respiración. De vez en cuando sentía sensaciones insólitas, dolores en las manos y en los pies, agitación,

después temblor, y además una fatiga, una debilidad extremas. El apetito también acabó por faltarme, así como el régimen del vientre.„

A su llegada, el paciente parecía muy agotado; su rostro era de un amarillo pálido. Después de un tratamiento de siete semanas estaba alegre y sano, parecía fresco, y el sueño también le vino poco á poco. El tratamiento había consistido: 1.°, durante las tres primeras semanas, en un medio-baño cada noche, saliendo de la cama; después una afusión superior y una marcha por el agua en la mañana; luego afusión dorsal y medio-baño por la tarde; en fin, paseo asiduo por la hierba mojada (todos los días); 2.°, más tarde afusión superior con afusión de las rodillas y medio-baños, y dos veces baño de vapor de pies. Para uso interno, todos los días, ocho ó diez granos de enebro, y también tisana de ajenjo y salvia.

2. Astenia (debilidad de nervios.)

Un Cura vino á anunciarme un día que, de vez en cuando, sufría un dolor de cabeza intolerable, y si duraba, tales embarazos en la garganta, que, de fatiga y dolor, no era ya capaz de pronunciar una palabra. En la espalda también tenía á menudo una opresión dolorosa y gran cansancio. Entonces me entregó el certificado de su médico, declarando que sufría de astenia de nervios, de un abatimiento muy pronunciado de los nervios, y que el cerebro con la médula espinal iba también á ser atacado. Además, el enfermo era de una sensibilidad excesiva y sufría ansias.

Tratamiento: Todos los días ligera afusión superior por la mañana y por la noche; un paseo ordinario por la hierba húmeda y por los ladrillos mojados, duran-

te cuatro minutos. Continuar así cinco días. Entonces una afusión superior más fuerte, diaria, y una afusión de las rodillas y dos paseos por el agua. Entre tanto, baños de asiento. Al cabo de otros cinco días, bastará tomar en cada uno una afusión dorsal, un medio-baño y un paseo por el agua.

Estas aplicaciones quitaron todos los dolores y restablecieron al paciente que, curado y feliz, volvió á su santo ministerio.

Un candidato de 34 años hace la relación siguiente: —"Hace once años, á consecuencia de una vida contemplativa exagerada, de largas mortificaciones y austeridades, así como de terribles escrúpulos, mi cabeza empezaba á sufrir congestiones, violentos dolores, pesadeces. Como continuaba trabajando por dos, física é intelectualmente, los nervios se irritaron totalmente y la cabeza acabó, hace dos años, por hacerse incapaz de todo esfuerzo intelectual; ya no podia siquiera rezar el rosario de una vez. En Wœrishofen, á pesar de emplear la afusión de las piernas, la afusión superior y la afusión dorsal, mi estado continuó siendo el mismo, durante los ocho primeros días. Después, recibí aceite escretivo y tuve que continuar, durante tres días más, las aplicaciones de agua; pero el mal no hizo más que empeorar. Entonces me ví obligado á interrumpir las aplicaciones del agua durante tres ó cuatro días; el aceite escretivo obró, la cabeza se despejó súbitamente, tornándose clara y fuerte, lo que aun hoy sigue. „

Es necesario que añada á esta relación que el paciente había ya, desde algún tiempo, eligiendo afortunadamente las aplicaciones deseadas y observando las reglas prescriptas en mi libro, preparado las vías al trata-

miento, que vino entonces á seguir en mi casa. Cuando llegó á ella se hallaba en un estado bien miserable y desesperado, tanto más digno de compasión, cuanto que, á causa de su exterior favorable, sólo un buen práctico podía diagnosticar su enfermedad. Gracias á Dios ha podido dedicarse á sus estudios con fortuna y brío.

Un hombre distinguido arruinó su salud por un exceso de trabajo y de fatiga; el descalabro era completo; cuerpo y espíritu se hallaban en estado lamentable. Había motivos para creer que la debilidad del alma condujese, con las más tristes consecuencias, á fin desastroso. Durante meses enteros, ni sueño ni reposo: sufrimientos y dolores en todo el cuerpo; todos los remedios sin resultado. El agua en este caso fué la tabla de salvación; en el espacio de trece semanas el infeliz quedó tan restablecido, que pudo, con la mejor salud, continuar sus ordinarias ocupaciones.

Semejante estado de enfermedad no puede ser tratado más que por las aplicaciones más sencillas: primer día, lavar dos veces lo alto del cuerpo con agua y vinagre; la loción seguida de una afusión de las rodillas (por un minuto). La segunda operación se verificó por la tarde, idéntica á la de la mañana. Segundo día, una afusión desde lo alto del cuerpo con una regadera medio llena; inmediatamente después, movimiento sobre las baldosas mojadas, y en el intervalo una regadera de agua sobre las rodillas; por la tarde repetición. Tercer día, loción de lo alto del cuerpo y una afusión superior (una regadera). Por la tarde, afusión superior (una regadera, después mantenerse en el agua, durante tres minutos). Esta operación fué tan dolorosa, que obligó á llorar al enfermo.

Se continuó así durante una semana. En la segunda semana afusiones diarias superiores, con afusión de rodillas, reforzada ó alternativamente; mientras que la sensibilidad de los pies lo permita, inmersión de éstos en el agua. Las afusiones llegaron, durante la semana, de una á tres regaderas de agua; la inmersión de los pies también fué reforzada hasta el punto de que el paciente se mantuvo en el agua hasta las rodillas, pero solamente durante dos ó tres minutos.

En la tercera semana se reforzaron, cada vez más, las afusiones superiores con afusiones de las rodillas ó inmersiones de los pies; se añadió un baño de asiento todos los días, ordinariamente por la tarde.

Durante la cuarta semana: afusión superior con inmersión de pies todas las mañanas; por la tarde, medio-baño.

En la quinta semana, todas las mañanas, una afusión dorsal, con inmersión de pies ó afusiones de las rodillas; por la tarde afusión superior.

De este modo se continuó, hasta la cura completa, cada medio día una aplicación: *a)* afusión superior con afusión de las rodillas; *b)* medio-baño; *c)* afusión dorsal.

Para uso interno el paciente tomó: *a)* una pizca al día de polvo blanco, alternativamente con 6-8 granos de enebro diarios; y *b)* tisana de ajenjo y salvia.

3. Esciática.

La esciática ó neuralgia femoro-poplitea es la neuralgia del nervio que lleva el mismo nombre. El nervio esciático es uno de los más gruesos troncos nerviosos del cuerpo. La neuralgia esciática consiste en un dolor muy vivo, fijo principalmente en la cadera y que desciende

á lo largo del muslo y pierna, hasta la misma planta del pie.

Un empleado sufría, desde más de tres meses, grandes dolores en la pierna izquierda hasta el tobillo. Había usado de todos los remedios posibles; finalmente, se le había aconsejado mantenerse caliente y tranquilo, único medio de recobrar la salud. Procuró, pues, recalentar las partes doloridas por medio de lienzos calientes y de ladrillos calentados; en fin, tomó también baños lo más calientes que pudo. Sin embargo, los dolores se exacerbaron, las fuerzas disminuyeron rápidamente, el peso del cuerpo se aminoró en más de 25 kilos, y rara vez pudo dormir una hora. Acabó por tener valor y acudir á los medios que más había temido, al agua fría.

Tratamiento: El enfermo recibió todos los días dos ó tres aplicaciones; un día afusión dorsal por la mañana, afusión superior por la tarde; el siguiente día, afusión superior por la mañana, afusión dorsal por la tarde; cada dos ó tres días, medio-baño; de cuando en cuando, un ejercicio descalzo para endurecerse.

Desde la primera afusión el paciente pudo dormir cuatro horas por la noche. Recobró el sueño, se mejoró el color y tuvo mayor apetito. A las cuatro semanas la enfermedad ya era insignificante, y á las seis semanas estaba completamente curada.

Un profesor de Hungría padecía, ya desde hacía siete años, dolores ischiálgicos, y visitaba, para curarse, diversos establecimientos de baños en Ofen, Teplitz, Héviz, etcétera. Ensayaba también los baños de vapor. Nada dió resultado. Desde los dos últimos años no podía ya dormir: el apetito era bueno, la constipación habitual,

las ventosidades molestas, la cabeza pesada, sobre todo por la mañana temprano. El paciente era especialmente sensible á los cambios de temperatura y sufría continuamente una sensación de frío en todo el cuerpo, aunque desde hacía tres años estuviese vestido de lana según el sistema Jœger. Además, su piel estaba cubierta de un sudor sebáceo, y sus manos de una humedad desagradable.

He aquí lo que le aconseje: Todas las noches, loción completa; por la mañana, afusión superior; por la tarde, afusión dorsal; cada segundo día, medio-baño; después, afusión de las rodillas; en fin, baños de asiento contra el constipado.

Los efectos de esta cura fueron excelentes en los treinta y cuatro primeros días. Desde el cuarto día volvió el sueño pacífico, duró toda la noche y después se conservó. La larga ischialgia ha desaparecido por completo. La piel también ha recobrado su estado normal.

Nuestro profesor no puede ser más feliz. Ahora lleva, aun en los días frescos y lluviosos, vestidos tan ligeros como en verano, camisa de tela y calcetines ligeros. A pesar de esto tiene bastante calor, ya no es tan sensible á los cambios de temperatura, y todo esto le parece un milagro.

4. Insomnio.

Un Cura sufría de insomnio hacía ya nueve semanas: sus fuerzas iban á menos todos los días, y su inteligencia se incapacitaba cada vez más para pensar y reflexionar. El abatimiento, la fatiga, la falta de valor, sustituyeron al celo activo y alegre de otros tiempos. Una gran aplicación de espíritu, trabajos y disgustos habían provocado una violenta sobrexcitación y amargado su

alma. Estas cosas se vengan siempre. El desdichado se hallaba sin cesar como con fiebre ardiente. La sangre agitada circulaba y huía como ciervo perseguido.

Se le calmó completamente con el baño de vapor de la cabeza, la capa española, la afusión superior con afusión de las rodillas, el baño de vapor de los pies, el medio fajamiento, la compresa superior é inferior. Estas aplicaciones se practicaron durante doce días, dos ó tres diarias. Desde el tercer día el paciente pudo dormir tres horas, vive aún y se halla mejor que nunca.

El insomnio, que acomete á muchas personas, puede tener numerosas causas: turbación en la circulación de la sangre, transpiración detenida ó defectuosa, gases que atormentan el estómago y el vientre, etc. Molesta con preferencia á los que pasan días enteros con un trabajo asiduo de cabeza y que excede sus fuerzas.

Las causas citadas en primer lugar, ya se han tratado suficientemente en otra parte. ¿Hay también para los hombres de gabinete una hierba ó un agua que pueda darles el sueño?

Conozco un caballero muy distinguido, cuyo cuerpo trabajaba poco, pero cuya inteligencia estaba trabajada. Hubiera deseado no tener estómago, ni cuerpo, ni pies. No es fácil hacer que entren en razón semejantes gentes. En nuestro caso, sin embargo, no sucedía así del todo: el sabio concedía al pobre cuerpo, al compañero desmedrado del alma, al menos algunas migajas. Tomó la costumbre de ponerse la capa española una ó dos veces á la semana. Bien pronto le vino el sueño y desaparecieron el ligero malestar y desórdenes que había tenido.

Otro caballero mandaba llevar todas las noches á su dormitorio un barreño de agua fresca, y lo colocaba so-

bre una silla al lado de su cama. Si el sueño no venía después de media ó una hora, se levantaba, se lavaba todo el cuerpo y se volvía á acostar sin enjugarse. Entonces se dormía. Si despertaba una hora después, volvía al agua; hasta acudía por tercera vez cuando se despertaba muy pronto. Después no he vuelto á oir quejarse de insomnio á dicho señor.

En cuanto á los niños, hay á menudo mucha dificultad en hacerlos dormir, y á veces se despiertan de nuevo. Es que se les ha dado mucho alimento, y el cuerpecito sufre bajo el peso, y la flatulencia no permite descansar ni al cuerpo ni á la cabeza. Tomad, pues, una servilleta mojadla y rodeádsela al niño en forma de fajamiento. El niño se dormirá en seguida.

Los labradores dicen muchas veces: Un baño de pies caliente cierra los ojos, cuando huye el sueño por el trabajo y el cansancio. Pero este medio no siempre basta en la fatiga intelectual. En este caso aconsejo baños de asiento fríos, uno ó dos en la noche, de uno á dos minutos cada uno. Recomiendo el mismo medio cuando las hemorroides, los gases detenidos y otros embarazos abdominales no permiten dormir.

Otra causa de insomnio puede ser el calórico desigual del cuerpo, procedente de cualquier cosa. Sucede, en efecto, que hay un aflujo de sangre á la cabeza y al pecho, y, por tanto, mucho calor, mientras que la sangre falta en las extremidades; y de aquí la anemia, la frialdad de pies y manos..... He dicho en diferentes lugares cómo se debe remediar este estado de cosas.

A nadie aconsejo usar de narcóticos, de soporíferos artificiales para procurarse sueño tranquilo y reparador. Esos medios no son naturales, y lo que no es natural nunca es provechoso.

IX. ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO GANGLIONAR Ó DEL GRAN SIMPÁTICO.

Situado profundamente en el seno del organismo, el gran simpático es poco accesible á las influencias morbosas directas, á las causas externas de las enfermedades; pero está, por el contrario, muy sujeto á las neurosis. Ahora bien; las neurosis ganglionares son efecto indirecto de una alteración de sangre, sobre todo de un envenenamiento miasmático. Vamos á pasar revista á la *fiebre,* el *cólera* y la *colerina.*

1. Fiebre.

Antonio entra en mi cuarto y me dice:—"Con dificultad he podido subir la escalera para venir á ver á usted. Mis fuerzas están perdidas; ya me he caído para atrás dos veces. Me duele la cabeza horriblemente: ora me quedo frío como el hielo, para sufrir en seguida un gran calor, ora siento una picazón que, rápida como un relámpago, corre por todo mi cuerpo. Ya desde algún tiempo lo he notado; pero desde ha cinco ó seis días aumenta de tal modo, que ya no puedo hacer nada. „

Tratamiento: —Vuélvete á casa, querido Antonio, y acuéstate inmediatamente. Cuando estés bien caliente, te lavas con agua fría todo el cuerpo, y, sin enjugarte, te vuelves á la cama. Lávate de ese modo cada dos horas, y si llegas á transpirar mucho y la transpiración ha durado media hora, entonces vuélvete á lavar.

Antonio volvió al tercer día y me dijo: "Ya me hallo bastante bien; he sudado muchas veces. El frío y el calor han desaparecido, el dolor de cabeza ha cesado. El

apetito va á volver. Estoy mejor, pero fatigado.„ Antonio se lavó todavía diez veces en dos semanas, y desde entonces goza de salud perfecta. Tiene cerca de cuarenta años.

2. Cólera.

¡Cómo se teme al cólera! Hace pocos años se presentó terrible en muchos países, haciendo numerosas víctimas. Para librarse de las inundaciones se construyen diques, se regulariza el curso de los ríos. Cuando un incendio se declara en un bosque, se abren fosos, para que el elemento devastador no extienda sus estragos. El dique, el foso que opongo al cólera, á ese espantoso enemigo de la vida humana, es el agua; libra del peligro y rodea como con un dique ó un foso á los que la usan correctamente.

Hay un principio generalmente admitido para el cólera: el que entra en seguida en sudor, se salva: el que no llega á sudar abundantemente, está perdido.

Una vez me llamaron, á las once de la noche, para ver á una pobre sirvienta que ya veinte veces había vomitado y veinte veces había hecho del vientre. El médico vivía á dos leguas. La pobrecilla quería prepararse para morir, porque creía que iba á sucumbir de aquella terrible enfermedad. Las manos y los pies estaban fríos como el hielo, el rostro pálido, las facciones cadavéricas; aparecían los síntomas de muerte.

Intenté en seguida provocar la transpiración en la enferma: de esto dependía todo, la vida ó la muerte. La dueña de la casa trajo dos grandes lienzos de tela grosera. Los mandé mojar en agua muy caliente, doblarlos muchas veces, retorcerlos y aplicarlos sobre el pecho y el vientre, después de haber mandado poner debajo, so-

bre la piel, un lienzo mojado en vinagre muy caliente. Este fomento húmedo y cálido, fué recubierto con mantas, también calientes, y tan pesadas como la enferma las pudiese soportar. Penetrante calor invadió el cuerpo corrompido del cólera: en quince minutos estaba enteramente calentado, y veinte minutos después le caían gotas de sudor por toda la cara. Mandé mojar de nuevo el tópico en agua caliente, y al poco tiempo cesaron los calambres, y los vómitos y náuseas desaparecieron. Para ayudar en lo interior la acción del calórico exterior, la enferma tuvo que tomar una taza de leche con hinojo (una cucharada de hinojo [1] molido se infunde en la leche por tres minutos), lo más caliente que se pueda. Se produjo una transpiración abundante, y la enferma estaba fuera de peligro. La convalecencia en tal caso no debe despreciarse: es fácil, pero á la vez muy importante, terminar la cura. El convaleciente tomará todos los días una compresa inferior (consistente en un lienzo plegado muchas veces, mojado y extendido bajo el cuerpo, á lo largo de la espalda) durante una hora, y del mismo modo todos los días, también durante una hora, una compresa superior (el mismo lienzo aplicado al pecho y vientre). No se debe olvidar cubrirse bien cada vez. Nuestra sirvienta atacada del cólera empleó este medio, y á los diez ó doce días estaba ya repuesta. Un segundo caso fué tratado del mismo modo y con igual éxito.

No puedo menos de hacer aquí dos observaciones:

1.ª Cuando los síntomas de la enfermedad indicados antes (fuerte diarrea, vómitos, calambres, etc.) llegan

1 El hinojo infundido en la leche tiene efectos extraordinarios para cólicos y accesos coleriformes: recalienta, libra de gases y al mismo tiempo es un elemento nutritivo y confortante.

á declararse, deberán en seguida meter al colérico en la cama. Los labradores son, bajo este aspecto, muy duros consigo mismos, y, por lo tanto, imprudentes. Administrad al enfermo, al interior, una bebida caliente. Si está amenazado de calambres, ó los piés se le van enfriando, debe aplicar inmediatamente sobre el cuerpo una compresa superior caliente, por tres cuartos de hora; después extenderse, durante el mismo tiempo, sobre una compresa inferior, igualmente caliente. Si los calambres se repiten, se renovarán las compresas superior é inferior. Cuando se manifiestan el calor y el sudor, se ha ganado la batalla.

2.ª Sed prudentes en la comida y bebida, hasta que todo se halle ordenado. No se debe elegir del régimen ordinario y sencillo más que lo que hay de más ligero. Como bebida, preferid la leche caliente, porque es al mismo tiempo curativa y nutritiva.

¡Cuando el cólera hace estragos en un sitio, tened confianza en Dios y no perdáis el valor! Por precaución lavaos, por la mañana y por la noche, enérgicamente el pecho y vientre, y masticad todos los días diez ó doce bayas de enebro. En su defecto, comprad granos de pimienta, que son muy baratos, y tomad cinco, dos veces al día: os calentarán el estómago, sostendrán la digestión y evacuarán los gases.

3. Colerina.

Casi en cada lugar se cuentan todos los años algunos casos de colerina: me ha sucedido á mí mismo anualmente tener que curar á muchos. La colerina es el cólera en pequeño, un huésped muy desagradable, aun cuando es poco temido. Va acompañado de excesiva diarrea, de

violentos vómitos, á veces de calambres más ó menos intensos.

Mis aplicaciones de agua para la colerina son exactamente las mismas que para el cólera: su fuerza y su frecuencia son, con mesura y circunspección, proporcionadas al grado de intensidad de la enfermedad De una sola vez he tratado con el mismo éxito á cuarenta personas atacadas de colerina.

X. ENFERMEDADES DE LOS OJOS

Entre las enfermedades que afectan al órgano visual, no trataremos aquí más que de la *oftalmía catarral* y de la *catarata.*

1. Oftalmía catarral.

Un célebre médico militar me dijo, hace ya cerca de treinta años:—"El catarro es un mal del que pueden nacer todas las enfermedades posibles, como la fiebre mucosa, la fiebre nerviosa, el tifus, la disentería, la consunción, la tisis, etc.)„ —He aquí por qué es necesario endurecer bien el cuerpo, á fin de hallarse siempre en estado de afrontar las numerosas ocasiones que pueden daros un catarro. Si este ha penetrado en vuestro cuerpo, no debéis parar hasta curarlo totalmente.

Si es una desgracia haber perdido la vista, es preciso decir que las diferentes enfermedades de los ojos producen esta desgracia. Los ojos son como perlas preciosas en la cavidad del cráneo. Pero en él no hay más que dos. Perder un solo ojo es ya una pérdida irreparable. ¡Tengamos, pues, cuidado y velemos bien por los dos! Enfermedades de los ojos se encuentran ya y á menudo

en los niños de pocas semanas, y con más frecuencia aún en los niños de escuela. Podemos afirmar que se hallan enfermedades de esta clase en muchas personas de toda edad y sexo.

Generalmente, la enfermedad de los ojos tiene su origen en el cuerpo. En el hombre sano todos los humores superfluos son eliminados del organismo por la transpiración, respiración, etc. ¡Admirable es el trabajo de la más admirable de todas las máquinas! No sucede lo mismo cuando el hombre está enfermo. Los humores que el cuerpo debilitado ya no puede expulsar, se acumulan en la economía, en la cabeza, en cualquiera parte. Lo que se acumula en la cabeza busca fácilmente su salida por los ojos. Los humores que deben ser rechazados son fuertes y cáusticos, mientras que el ojo y sus tejidos son extremadamente delicados. Así se explica la comezón que la salida de los humores produce por regla general. Esta comezón es al mismo tiempo señal de que el ojo y sus partes componentes son atacadas por el líquido legañoso que fluye. Si se impide el flujo, los ojos se inflaman, se enrojecen muchísimo, y doloridos y débiles, ya no pueden soportar ni claridad ni luz. No es posible la cura si las materias morbosas no son atraídas afuera, lo más pronto que se pueda. El ojo en sí mismo y sus partes constituyentes son sanos, pero le pone enfermo el líquido legañoso y sus elementos corrosivos.

Entre los que sufren de los ojos, unos no ven casi nada, ó ven solamente como á través de un velo ó de una nube; otros creen ver flotar en torno suyo moscas y mosquitos, ó haces de fuego; otros, en fin, otra cosa. Todas las enfermedades nacen de la misma fuente envenenada, son flores de la misma planta venenosa, proceden del mismo elemento infecto. Suprimid este elemen-

to, fortificad el ojo herido y se verificará la cura. Un ejemplo dará luz á lo que acabamos de decir:

Antoñita, de edad de cinco años, está muy pálida. Tiene la cara hinchada, y todo su aspecto es enfermizo. La niña tiene los ojos que le echan fuego, y no puede ya soportar la claridad. El apetito igualmente deja que desear; por la noche no duerme, y llora mucho. ¿Qué hacer?

La niña debe ser envuelta todos los días en una servilleta, desde los sobacos, después de haber sumergido el lienzo en agua tibia, en la que haya hervido paja de avena. El paño mojado debe ser bien rodeado de un lienzo seco. Si la operación se hace cuando la niña acostumbra á dormirse, no tardará en calmarse. Si se llega á dormir, déjesela tranquila con su fajamiento húmedo hasta que se despierte por sí misma. Si no duerme ó se despierta en seguida, debe estar envuelta una hora.

Este tratamiento se practicará por una semana. En la segunda semana es necesario preparar á la niña un baño caliente (24-26° R.) con un cocimiento de paja de avena, y se la deja en él quince ó veinte minutos. Al último minuto se arroja rápidamente sobre ella, con una pequeña regadera, agua común no muy fría, y se la viste en seguida. Aun en los niños esta afusión refrigerante, después de un baño caliente, es de mucha importancia. Los elementos morbosos se disuelven y eliminan con el baño caliente; la afusión fría corrobora y cierra los poros. La primera vez la niña llora y se lamenta, como hacen los niños; pero cuando haya repetido muchas veces el mismo ejercicio, entrará facilmente en el baño, excitada por la madre. Es preciso repetir el baño cada dos ó tres días. Pronto la niña se sentirá más fresca, más fuerte, más sana: el ojo también no tardará en ponerse más claro.

Si, además, la madre desea un remedio especial para el ojo, tome alumbre, del tamaño como de cuatro granos de cebada, disuélvalo en medio cuartillo de agua y lave con él tres ó cuatro veces al día los ojos de la pequeñuela. Una vez alejado el mal, la madre no dejará de lavar la niña convaleciente, al menos una vez en la primera semana, como se ha dicho arriba; la segunda semana le dará un baño, según acabamos de describir, y así en adelante.

Si en vez de cinco años el paciente no tiene más que cinco semanas, su madre no debe alarmarse si recomiendo el mismo fajamiento y el mismo baño.

Antoñito, de cuatro años de edad, es escrofuloso, tiene erupciones en la cabeza, en el cuero cabelludo, algo también alrededor de la boca, y los ojos están inflamados. Su madre pensaba siempre que se moría: entre tanto sufre y no muere.

Es preciso poner todos los días al niño, antes de acostarle, una camisa mojada en agua un poco salada. Se le acostará entonces y se le envolverá bien en una manta. Si se hace esta aplicación todos los días de la primera semana, en la segunda cada dos días, en la tercera cada tres y en la cuarta cada cuatro, y se mezcla todos los días á la comida y bebida de Antoñito una pizquita de greda en polvo, el pequeñuelo recobrará pronto la salud y la madre tendrá motivos para regocijarse.

Berta va á la escuela, pero parece que sufre mucho. Casi todas las semanas, ó por lo menos muy á menudo, tiene los ojos malos, de modo que no puede leer. Los ojos están enteramente rojos y muy inflamados.

Que la madre ponga á la niña, en el espacio de diez

días, seis veces una camisa mojada; y si este medio no basta, que le prepare además baños de cerca de 24°, á los que se añade cada vez un cocimiento de ramas de pino, terminando siempre con una afusión fría, rápidamente administrada. Además se puede lavar, tres veces al día, los ojos con agua de áloes (una pizca de áloes en un vaso, que se llena en seguida de agua cáliente). Este procedimiento cura el ojo inflamado y le fortifica.

Guillermo, rapaz de nueve años, padecía de los ojos. No podía ya leer; apenas distinguía convenientemente las personas; estaba medio ciego. Los padres habían ya gastado con él cerca de dos mil reales para curarle. Nada pudo ayudarle, ni médico ni boticario. Los ojos del niño se hallaban en muy mal estado, no menos que todo el cuerpo, que se desmejoraba; sus manos y pies constantemente fríos, el estómago sin apetito, el cuerpo flaco, toda la persona triste y abatida. La miseria en los ojos, la miseria en todo el organismo. Los anteojos azules y el guía lo atestiguaban públicamente.

En el espacio de cuatro meses Guillermo recobró completamente la salud de los ojos y de todo el cuerpo. El muchacho tuvo que tomar dos baños calientes á la semana; le hice poner, cuatro veces á la semana, una camisa mojada en agua con un poco de sal. Permanecía una hora ú hora y media en esta envoltura. Además, tuvo que marchar constantemente descalzo por la hierba mojada ó la lluvia. Pasadas las cuatro primeras semanas, Guillermo tomó, en cada una de las semanas siguientes, tres ó cuatro baños solamente á 15° y de un minuto, haciendo ejercicio después del baño. Esto también duró algunas semanas. Además, el niño lavaba dos veces al día sus ojos con agua de alumbre (una pizca de alumbre en

medio cuartillo de agua). Los ojos se despertaron, al mismo tiempo que el cuerpo recobró la salud y se rejuveneció. Finalmente se abrieron por completo, brillando é irradiando en la cara sana y fresca del rapazuelo, como si nunca hubiesen sufrido nada.

Cristina, de edad de 24 años, goza de floreciente salud, pero tiene siempre los ojos enfermos. Tiene demasiada sangre en la cabeza, no la bastante en los pies, por lo cual los tiene siempre fríos.

Cristina toma, cada segundo día, un baño de pies tibio, mezclado con sal y ceniza, lo que atrae la sangre de la cabeza á las extremidades inferiores; tres veces á la semana se sumerge en agua fría hasta por bajo de los brazos (medio-baño) durante medio minuto. Mientras trabaja está con los pies desnudos. La afluencia de sangre á la cabeza disminuye, cesa poco á poco totalmente y la enfermedad de los ojos desaparece.

Agueda viene á lamentarse:—"Hace tres años—dice—sufro enormemente de la cabeza, de modo que muchas veces no puedo dormir en toda la noche. Mis pies están siempre fríos. Si á veces disminuye el dolor de cabeza, sufro tales dolores en la espalda, que me pongo enteramente rígida. He consultado á todos los médicos de las cercanías, pero ninguno me ha podido aliviar. Desde hace seis meses mi vista se ha debilitado tanto, que casi no veo las caras; si esto continúa un poco más, me quedaré enteramente ciega.„

Tratamiento. — Durante las dos primeras semanas: 1.°, poner una camisa mojada en agua salada y envolverse en una manta durante hora y media, dos veces á la semana; 2.°, tomar durante hora y media el medio-

fajamiento mojado en un cocimiento caliente de flores de heno, dos veces á la semana; 3.°, cada día regar las rodillas por un minuto, y luego moverse. Durante la tercera y cuarta semana tuvo, todos los días, que tomar una afusión superior y una afusión de las rodillas por la mañana, un medio-baño por la tarde, y además pasear por el agua tres minutos.

A las cuatro semanas la terrible afluencia de sangre se había retirado de la cabeza, los ojos estaban curados (el aflujo de sangre había sido la causa de la oftalmía) y los pies calientes: la enferma se halló restablecida. Para fortificar la economía, Agueda tuvo que tomar en lo futuro tres medio baños á la semana.

2. Catarata.

Un empleado me trajo un niño de nueve años que padecía de los ojos. Las dos pupilas reflejaban tan débil luz, que el infeliz niño apenas podía andar solo. —"¿Por qué venís á mi casa?„—"Porque—replicó el visitante—mi hijo ha estado bastante tiempo en la clínica de un oculista; fué despedido de ella con la declaración de que su mal era una catarata incurable. Esto es terrible: ¡ciego á los nueve años!„ Uno de los ojos parecía ya tan turbio, que no se podía distinguir la pupila sino mirando con mucha atención: el pobre niño se hallaba en completa noche. Sobre el otro ojo pesaba una nube; del mismo modo que el borde exterior del globo solar, que desaparece tras de un montón de nubes, lanza todavía algún brillo, así brotaba un postrero rayo de luz de aquel ojo tan brillante en otro tiempo, pero condenado ahora á extinguirse tristemente y para siempre.

Observé, desde luego, que el pobre muchacho no su-

fría solamente de los ojos. Todo su organismo estaba profundamente afectado y en tal estado de agotamiento, que todos debían pensar que aquel niño estaba profundamente enfermo, quizás de consunción, al menos según las apariencias; sin apetito, sin vida, muy flaco; su piel, enteramente seca, echaba polvo cuando se le pasaba la mano por encima. Por consiguiente, no son los ojos solos, sino todo el cuerpo el que está enfermo, y muy enfermo. Ensayemos primeramente curar éste, y quizás los ojos se volverán á abrir en seguida.

En efecto, empezamos á trabajar, después de quitar los anteojos que el niño llevaba. Tuvo todos los días, en lo posible, que andar descalzo por la hierba húmeda ó por las piedras mojadas; además se le lavó todos los días vigorosamente la espalda, pecho y bajo vientre. Al cabo de algún tiempo las lociones fueron reemplazadas por medio baños, finalmente por baños completos, que no debían durar más de un minuto. En el intervalo se le aplicó también, alternativamente, el fajamiento y la camisa mojada por hora y media, después de empapados en agua salada. Todas estas aplicaciones tenían por objeto estimular el organismo, dar vida al cuerpo: en otros términos, curar y fortificar.

Para los ojos, en particular, empleé muchas aguas oftálmicas, destinadas á purificarlos y fortalecerlos. Desde luego el agua de áloes (se toma una pizca de áloes que se hace cocer, durante unos minutos, en medio cuartillo de agua), sirvió, 3-5 veces al día, para lavarle bien los ojos, sobre todo en lo interior. El áloe resuelve, limpia y cura. Más tarde recurrí al agua de alumbre (dos pizcas de alumbre mezcladas con medio litro de agua) para lavarle bien los ojos 3-4 veces al día. El alumbre es cáustico y detersivo. Aún después tomé una especie de

hidromiel (media cucharada de miel cocida durante cinco minutos en un cuartillo de agua) para lavarle los ojos, especialmente en lo interior, 3-5 veces al día. El efecto de este tratamiento fué favorable: el rapacín se halló tan bueno, que sus fuerzas aumentaron rápidamente: cada semana se le veía más fresco, más sano y más floreciente: el cuerpo y el espíritu recobraron poco á poco su estado normal.

Estoy convencido de que el mal estado de los ojos no era más que una imagen, una consecuencia de un estado patológico, más malo aún, del cuerpo. Si el tronco de un árbol se deseca, las hojas y flores se marchitan y caen: así en un cuerpo enfermo no puede haber más que ojos enfermos. Si el tronco se repone, inmediatamente las hojas y las flores brotan y se desarrollan de nuevo.

IX. ENFERMEDADES DE LOS OÍDOS.

¿Quién podría enumerar las múltiples causas de enfermedades, y explicar cómo éstas influyen en los diversos órganos de tal modo, que éstos pueden permanecer enfermos aun después que la enfermedad originaria se ha curado? Cuanto más noble es el órgano, más perniciosa es la influencia de la enfermedad y más difícil la cura. Una de las partes más nobles del cuerpo humano es el órgano de la audición, y muchas veces el oído se pierde á consecuencia de enfermedades ó por efecto de un desdichado género de vida. Hablaremos de la *sordera* y del *zumbido*.

1. Sordera.

He aquí una madre de familia: "Mi hija — dice — ha tenido la fiebre escarlatina, de que se ha curado. Pero

desde entonces jamás está bien. Se queja, ya de esto, ya de aquello. Lo que más nos acongoja es que casi no oye. Todo cuanto hemos hecho no ha tenido el menor resultado.„

Esa joven en verdad no ha sido curada radicalmente; si padece en una parte ó en otra, es porque en ella hay huellas de la enfermedad. Cuando se cure bien de todas las consecuencias de la fiebre escarlatina, recobrará el oído. Es preciso, por tanto, obrar sobre todo el cuerpo, en particular también sobre el órgano auditivo. Las aplicaciones siguientes surtirán el mejor efecto.

Primero, camisa mojada, por hora y media. Segundo, pañuelo por hora y media, pero renovándolo cada tres cuartos de hora. y, durante este mismo tiempo, un fajamiento de pies caliente; toalla ó servilleta alrededor de cada una de las piernas, desde el tobillo hasta por cima de las pantorrillas, igualmente de hora y media. Loción completa de noche, levántándose de la cama y volviéndose á ella en seguida sin enjugarse; lavar bien, sobre todo, el occipucio y las orejas. Cuarto, ligar un paño mojado en agua caliente en torno de las orejas y de las partes próximas. remojándolo cada media hora. Quinto, fajamiento de cabeza. (Véase *Fajamientos*).

Las cinco aplicaciones, cada día una, deben emplearse durante bastante tiempo. Además será bueno usar de baños calientes con paja de avena, de veinticinco minutos, á 28-30° R., una vez á la semana y seguidos de ligera loción con agua fría, para que la naturaleza no se haga muy sensible por el agua caliente. Estas operaciones mejorarán mucho el organismo. Se podrá continuar por más tiempo aún el empleo de compresas calientes sobre las orejas.

2. Zumbido.

Una persona sufre muy á menudo de violento zumbido de oídos; es débil de nervios, tiémblanle á veces los pies y las manos, tiene el color pálido y los ojos hundidos. Ha consultado ya á muchos médicos: el uno decía que el zumbido procedía de los nervios; el otro que era consecuencia de un reuma reconcentrado, y un tercero creía saber que el tímpano se había estrechado un poco, etcétera...

Tratamiento: 1.°, andar todos los días por el agua durante dos ó cuatro minutos; luego moverse en la habitación caliente, ó si no hace mucho frío, al aire libre; 2.°, cada segunda noche, lavarse por completo, fuera de la cama, con agua y vinagre; y 3.°, poner un pañuelo dos veces á la semana durante una hora. Continuar así por dos ó tres semanas. Si entonces el mal no se ha disipado por completo, andar por el agua, cada segundo día y lavarse una vez á la semana.

XII. ENFERMEDADES DE LA NARIZ Y DE LAS FOSAS NASALES.

La principal afección morbosa, de que la nariz y fosas nasales son asiento, es el *coryza*, ó reuma del cerebro, que consiste en la inflamación catarral de la membrana mucosa de las fosas nasales.

El reuma proviene, la mayor parte de las veces, de un cambio de temperatura, cuando del frío y del aire libre, y hasta transpirando quizá un poco, se pasa á un cuarto muy caliente. Una corriente de aire frío recibida durante algún tiempo, también lo puede producir. De repente sentís opresión en el pecho, en la garganta, en la nariz. Es como un pequeño tubérculo en el gaznate. Si al principio se le desprecia, arraiga y se extiende. El reuma

del cerebro acomete fácilmente á las personas que llevan vestidos muy calientes y que, por lo tanto, tienen ciertos órganos demasiado muelles. No será difícil, digámoslo sin empacho, preservarse por completo del *coryza*, si se endurece el cuerpo de un modo racional, como ya he observado en tantos lugares.

¿Y cómo se debe hacer para librarse de él? Un ejemplo os instruirá: — "He caminado cerca de una hora muy aprisa, y hacía un hermoso frío, como dice el aldeano frotándose las manos, á 12° bajo cero. Sin transición penetré en una habitación caliente á 14°. Este cambio súbito de temperatura de 26° no puede verificarse sin efecto funesto: es forzosamente peligroso. Mejor hubiera hecho en aminorar el paso, durante los cinco ó veinte minutos últimos, y quedarme después algunos minutos más en el corredor ó en la escalera, moviéndome siempre un poco. De este modo el calor producido por la marcha hubiera podido disminuir un poco y haber dejado de sudar. El cambio hubiera tenido también una transición, y no habría peligro, si, al entrar en la habitación, me hubiese paseado por ella algunos minutos."

¿Sentís las consecuencias de vuestra imprudencia, el ligero embarazo en la garganta? Pues salid de nuevo al aire fresco y andad un poco. Esto resolverá y eliminará en media hora cuanto os incomoda en la garganta.

La ronquera no es más que la extensión de la inflamación catarral á la laringe. La más hermosa campana quedará muda si se le ata el badajo: del mismo modo también la voz más melodiosa no emite sonido, si las cuerdas vocales están hinchadas. Alejad la inflamación; la hinchazón y la ronquera marcharán inmediatamente [1].

1 Léase lo que he dicho acerca de los catarros en el artículo: ***Enfermedades de los ojos.***

La observación siguiente podrá servir á muchos. Hay personas predispuestas á toser mucho, á tosiquear. Una nonada, por ejemplo, un poquito de aire fresco provoca estas modificaciones de la voz, pero no se hallan mal. Estas personas tosen durante años sin el menor dolor. De ordinario semejante disposición es herencia de los padres, y entonces es difícil deshacerse de ella. Mas esto no ofrece inconveniente, ya esta tos proceda de la garganta, ya de otros órganos más profundos. Podrán consolarse pensando en el refrán: "Quien mucho tose, mucho vive." Por el contrario, hay otras herencias que no son tan inofensivas, pero que merecen ser tomadas en serio: por ejemplo, la consunción, la tisis, etc...

En estos casos se trata de aplicar el principio: *Principiis obsta*, detener resueltamente, pero con mucha previsión y circunspección, los primeros asaltos del mal. De otro modo hará víctimas, tarde ó temprano, á menudo, ¡ay! muy pronto. Un ligero reuma despreciado puede, en una familia expuesta á la tisis, convertirse en el escarabajo disecador, que destruirá el más vigoroso abeto y arrojará á la tumba el cuerpo más sólido. ¡Atención pues! Una conducta prudente puede muy bien, sin otras consecuencias funestas, dilatar enfermedades aun hereditarias.

XIII. ENFERMEDADES DE LA LARINGE

Siendo la laringe el instrumento especial de la voz, no hablaremos en este capítulo más que de la *ronquera*, ó laringitis catarral, y de la *extinción de voz*.

1. Ronquera.

Una jovencilla de once años había perdi lo, hacía ya muchos meses, la voz, hasta el extremo de que con gran dificultad y de un modo estridente podía hacerse comprender. Su tez estaba enteramente pálida, sus ojos azulados, y además se notaba en ella flacura y postración de fuerzas muy grandes. El calor natural había casi desaparecido, el apetito también le faltaba, no le gustaba más que un poco de cerveza y vino.

En dos meses la muchacha quedó totalmente curada y vigorizada por medio de las aplicaciones siguientes: 1.ª, andar todos los días, dos ó cuatro veces, descalza por la hierba mojada; 2.ª, poner el pañuelo tres ó cuatro veces á la semana; 3.ª, tomar todas las semanas cuatro baños de asiento; 4.ª, durante las tres últimas semanas, si hacía calor, bañarse, tres veces á la semana, en agua expuesta al sol. El régimen alimenticio fué muy sencillo, consistente en el alimento habitual; sobre todo la leche, una cucharada cada hora, durante una ú otra mitad del día, le sentó muy bien.

Un Eclesiástico estaba sujeto á la inflamación de la laringe, y sufría de ella, regularmente, desde el mes de Octubre al mes de Mayo. Todo lo ensayaba, consultaba á muchos médicos, pero en vano. Su mal duraba hacía ya catorce años. Por fin acudió á mí y recobró la salud en un espacio de tiempo extraordinariamente corto.

Tuvo que meterse todos los días en agua hasta las rodillas y sumergir á la vez las dos manos. Además se lavó todo el cuerpo, especialmente por la mañana, al levantarse, ó durante la noche, al despertar. En doce días la enfermedad tan añeja se disipó por completo, y hace dieci-

séis años que no ha vuelto á aparecer, prueba manifiesta de que el agua cura radicalmente.

2. Extinción de voz.

La voz importa mucho al hombre, para que nos ocupemos de ella con algún desarrollo.

Sucede á menudo que la voz se pierde en todo ó en parte, sin que se sepa siempre por qué. Unos se pueden todavía hacer oir un poco, otros están obligados á acudir á la pluma ó al lápiz para comunicarse.

Me vino un día, hace ya doce años, un Sacerdote obligado, desde mucho tiempo, á escribir lo que quería decir á los demás. Estaba absolutamente incapaz de llenar sus funciones de Sacerdote. Había ido adonde le habían aconsejado que buscase auxilio. Había recibido gargarismos, se había hecho magnetizar, electrizar, ventosear, quemar la garganta catorce veces con la piedra infernal. En fin, el médico había declarado que no recobraría la voz, porque los órganos estaban carcomidos y cicatrizados por numerosas cauterizaciones. Cuando ya la ciencia nada podía hacer, el Sacerdote apeló al agua, y á ella debió, después de Dios, la salvación. Cuando vino á mi casa parecía muy sano, su color, sin embargo, no era fresco, sino decaído y enfermizo. No sentía dolor en ninguna parte: se imaginaba que, excepto la voz, nada le faltaba. ¿Pero cómo puede suceder que el órgano de la voz esté mudo, cuando, sin embargo, ni está herido ni sufre? Si tapo á alguno la boca, su órgano no estará herido, y, sin embargo, no hablará. El órgano de la voz puede hallarse en buen estado, pero diversas influencias, como ligaduras ó vendas, le impiden funcionar. ¿Cuáles son estas influencias?

Cuando en el arroyo del valle los muchachos arrojan piedras, barro y tierra para obstruir el paso, el agua se estanca, porque no puede seguir su curso regular: se ve obligada á dirigirse á la derecha ó á la izquierda, buscando salida, ó para reunirse en profundidades próximas. Lo mismo sucede con frecuencia en el organismo humano: si se pudiese mirar en este cauce de mil arterias, se vería que son semejantes obstáculos los que se oponen al curso de la sangre. El resultado es una hinchazón de las membranas mucosas, obstrucciones de la sangre. ¿Quién no ha visto ya una exostosis en la mano ó en el pie? Representaos semejante tumor que estrecha y comprime lo interior. El órgano comprimido ó estrechado, ¿no se alteraría ó turbaría en su acción? Suspended un zurrón de la campana más harmoniosa del mundo, y se acabó el sonido: todo esfuerzo será inútil.

Volvamos ahora á nuestro mudo paciente. La primera afusión superior me hizo conocer las enormes obstrucciones, convertidas casi en tumores. Estos son los malhechores que turbaban las cuerdas vocales. Si se consiguiese alejarlos, éstas quedarían en el acto despejadas.

Se alejaron las obstrucciones por medio de aplicaciones de aguas resolutivas y eliminadoras; en primer lugar, por el baño de vapor de la cabeza. Este baño provoca la transpiración en toda la parte superior de la cabeza. Sucediendo inmediatamente un riego frío, purgará lo que ha sido resuelto y fortificará la naturaleza. Como el enfermo es bastante corpulento y en tales personas la sangre afluye ordinariamente á las extremidades superiores, es preciso dirigir la sangre hasta abajo, por medio de un baño de vapor de pies seguido de un riego frío. Estas dos operaciones que, en nuestro caso son conexas,

pueden hacerse una vez, ó si es mucha la corpulencia, dos veces por semana.

La capa española es otro resolutivo que obra sobre todo el cuerpo. Añadid, una ó dos veces á la semana, medio baños fríos (que suban hasta los sobacos, y á lo más de un minuto), con enérgicas lociones de lo alto del cuerpo, ó bien la afusión superior y la afusión inferior en vez del baño; he aquí lo que presta reales servicios. Estas aplicaciones, exactamente practicadas y asociadas á un método de vida bien arreglado (no estar mucho tiempo sentados, pasearse al aire libre y dedicarse á un trabajo manual), lo arreglaron todo. La máquina emprendió una marcha regular, y el órgano de la voz, sin el socorro de tinturas, de piedra infernal ni de electricidad, empezó á funcionar de nuevo como en sus mejores días. Nadie hubiera creído que aquel Sacerdote hubiese podido jamás recobrar su voz, y, sin embargo, á las seis semanas se halló perfectamente restablecido, y hoy todavía, doce años después, su órgano posee sonoridad tan agradable, que todos se alegran al oirle.

Otro Cura había de tal modo dañado la voz que tuvo, durante cinco años, que poner un Coadjutor para administrar la parroquia, mientras que él mismo visitaba á los médicos más célebres. Recibió muchas inhalaciones, le cortaron las agallas, todo *frustra, sed non gratis.*

Se buscaba siempre el mal en la laringe, hasta que el último médico, que le había examinado, declaró no padecía absolutamente ninguna afección, pero que no sabía por qué el órgano no funcionaba. A consecuencia de esta declaración el paciente consintió en recurrir al tratamiento por el agua fría, que siempre enfurece á tanta gente. Antes de los seis meses ya había recobrado la

voz en toda su plenitud. Decía que le bastaba la mitad de la voz que tenía.

En este Sacerdote igualmente el órgano de la voz no tenía lesión alguna. Hallaba, por el contrario, que su cuello excedía un poco las dimensiones normales y que la parte superior de su cuerpo, en proporción con sus manos y sus pies, un tanto flacos, tenía un volumen desmesurado. Había tenido en otro tiempo, según decía, muchas veces cólico, pero siempre de corta duración. La naturaleza había buscado de este modo alivio, sin lograr, sin embargo, expulsar todos los elementos morbosos. El cólico cesó después, y el enfermo sufría, de vez en cuando, opresiones en el pecho, que ofrecían algunos inconvenientes. Es la historia de siempre en muchas casas. Cuando un inquilino del piso bajo sube al piso superior, que está ya habitado por otra familia, es preciso estrecharse: las dos familias no llegan á acomodarse, ya no se entienden. ¿Qué hay que hacer? No basta practicar inhalaciones, extraer las agallas, ni aun limpiar la campanilla: es preciso removerlo todo. Cuando el orden haya vuelto al organismo, volverá también la voz.

El enfermo tuvo que transpirar muchísimo, una vez á la semana, en las extremidades superiores é inferiores, y regar bien estas mismas partes: es decir, recibir baños de vapor sobre la cabeza y los pies, así como afusiones en lo alto y en lo bajo del cuerpo. Después, para hacer cesar la hinchazón, que existía en ciertos sitios, tuvo que sumergirse, cuatro veces á la semana, en agua fría, hasta la altura de los sobacos, nunca más de un minuto, y locionando fuertemente las partes no sumergidas. Por fin vino el uso de la capa española. Después de cuatro semanas, pudo contentarse con la mitad de las aplicaciones, es decir, con la afusión superior é inferior

y con el medio baño, con loción de lo alto del cuerpo, una vez á la semana. Más tarde tuvo que guardarse de suspenderlo todo de repente: practicó aún por bastante tiempo uno ú otro ejercicio, y esto en el orden indicado para la cura. En suma, no hubo necesidad de alentarle. Porque cuanto más se sienten crecer las fuerzas, tanto más se suspira después por el elemento húmedo, y más aumenta la confianza en el agua. Nos asombramos de las personas sensibles, que tienen miedo al agua, que se lavan sin duda la cara y las manos, pero que hacen aspavientos desde que se les habla del agua. *Habeant sibi!* Lo pagarán.

El Sacerdote recobró su voz, que volvió á ser tan buena como antes, y la enfermedad (hace ya de esto once años) no volvió á aparecer.

A un Director de Colegio, en la flor de su edad, se le extinguió la voz y no pudo enseñar ya durante nueve meses. Consultó primeramente con muchos médicos ordinarios, luego se dirigió á célebres especialistas. Después de haber practicado durante algunas semanas las inhalaciones y haberse electrizado, oyó la declaración de que las cuerdas vocales habían perdido toda su elasticidad; que no dando resultados todo el tratamiento, era preciso limitarse á la expectativa, para observar las consecuencias, y que era necesario pedir una licencia de un año para dejar el órgano en completo reposo. Por de pronto esto era ya muy fuerte, y el profesor buscó su salvación en el agua. A los seis días había recobrado la voz, y á las seis semanas era ya tan sonora como en los años anteriores. Han pasado cuatro años y medio: nada hay que temer; la enfermedad no volverá.

¿Qué ha faltado á este profesor? Voy á decíroslo. No

tenía el aspecto enfermizo, aunque su tez estuviese un poco marchita. Lo que podía sorprender es que el paciente, á pesar de su buen talante en todo lo demás, inclinaba un poco la cabeza hacia delante. Tenía el mejor apetito y se sentía fuerte; ¿por qué únicamente las cuerdas vocales deberían hallarse en tan malas condiciones que ahora se encogían y perdían su elasticidad? Esto no era posible. Cuando le afirmé que nada faltaba á sus cuerdas vocales, se sintió ofendido; y como, según mi práctica, yo no inspeccioné su laringe, en la que él, sin embargo, suponía residir el mal, se sobrexcitó mucho y perdió toda su confianza en mi. Yo, por el contrario, insistí en probarle que no faltaba nada á su laringe y que nada había que curar en ella, y de hecho no me ocupé de la laringe. ¿Dónde se hallaba, pues, el origen del mal? En la parte superior de los omoplatos, á través de lo alto de la espalda, en las dos costillas de la séptima vértebra cervical, el enfermo tenía ligeras elevaciones, como almohadillitas. Quien no las hubiera buscado, no las hubiera hallado. Penetraban en lo interior y comprimían de este modo el órgano de la voz.

Nuestro enfermo, aún joven, fué atrevidamente regado con agua fría, se puso el pañuelo, tomó medio-baños y recibió la capa española. Para acabar, se contentó con medio-baños y lociones de lo alto del cuerpo. El horror al agua desapareció, la naturaleza se acostumbró al elemento húmedo, considerándolo casi como necesario. No pasó más de una semana sin practicar una ú otra aplicación, lo que mantuvo la salud en buen estado. Cuántas veces oigo exclamar:— " ¡Ahora sé por propia experiencia cuánto bien me ha hecho el agua, y no renunciaré á ella en mi vida! „

La Condesa de N. ha escrito la relación siguiente:

"Hace dos años tenía la difteria en alto grado, como decía el médico. Esta enfermedad fué seguida de una cefalalgia (dolor de cabeza) extremada. Después de muchas semanas perdí la voz á consecuencia de un baño caliente, hasta el punto que no podía ya pronunciar ningún sonido y que estaba obligada á escribir lo que quería decir. Mis padres consultaban á los primeros médicos. Durante meses enteros tuve que hacer inhalaciones y tomar diferentes substancias minerales; por espacio de muchas semanas fuí electrizada todos los días; me pusieron sanguijuelas en el cuello, lo que me proporcionó algunos síncopes; en fin, se me hicieron toda clase de operaciones en la garganta. Me horrorizo cuando pienso en los detalles. No quiero describir todo lo que he tenido que tomar. Así pasaron dos años: finalmente, los médicos se pusieron de acuerdo para emitir el dictamen de que ya nunca volvería á recobrar la voz, y dos de ellos hasta declararon que moriría tísica. ¡Cuánto he sufrido! Ni una hora al año he tenido en que mis pies estuviesen calientes: siempre, lo mismo que las manos, estaban como el hielo. Desde hace meses ya no sé cómo recalentarme, ni en mi habitación, ni con mis vestidos de lana. No tengo gana alguna de comer, ni puedo tampoco. Me hace daño todo lo que como, y esto me desespera. Tengo quince años, pero no conozco criatura más desdichada que yo. „

Se comprende que esta pobre joven haya tenido miedo al agua fría y que los padres no se atrevieran á pensar en la hidroterapia, por no imponer este nuevo tormento á su aterida hija. Una sola alma se interesó por la pobrecilla y le buscó el socorro del agua. Pude hacerle promesas, á condición de que se sometiese á un empleo moderado y muy exacto. Al mismo tiempo declaré cate

góricamente que nada absolutamente faltaba á los órganos de la voz, pero que era preciso, ante todo, procurar reanimar y fortificar el cuerpo extraordinariamente agotado, que se parecía á una ruina. Porque recobraría pronto la voz, al punto que volviesen las fuerzas naturales del cuerpo.

La joven estaba extremadamente anémica, como lo probaba la fría temperatura del organismo, pues sólo en el pecho se notaba aún un poco de calor. Fué preciso, pues, hacer envoltorios para favorecer la formación de la sangre y la buena circulación. La enferma tuvo que sujetarse á un régimen sencillo y sumergir, 2-3 veces al día, las manos hasta los codos, y los pies hasta el tobillo en agua fría; ó bien, lo que es mejor, andar por la hierba húmeda ó sobre los ladrillos mojados. Estos son, dígase lo que se quiera, los mejores medios de dar calor á la naturaleza enfriada, medio muerta, especialmente á las extremedidades anémicas, pies y manos. De este modo es preciso estimular el cuerpo y producir calórico. Después la enferma tuvo que lavarse enérgicamente 1-3 veces al día la espalda, pecho y vientre con agua fría. Los primeros ensayos costaron trabajo; pero según fué aumentando el calor, aumentó también el valor; era como la brisa de la primavera que anunciaba la resurrección al miserable organismo. La enferma dió un paso más: hundió más el pie en el agua y prolongó la inmersión de los brazos, convirtiendo el medio minuto en uno. Los ejercicios duraron cerca de ocho ó diez días. Después vinieron ligeras afusiones de rodillas y afusiones superiores, cada dos ó cuatro días; una por la mañana y otra por la tarde. Quince días después se sucedieron diariamente un medio-baño (hasta la altura del estómago) y una afusión superior, uno y otra de un mi-

nuto; importaba poco que cualquiera de las aplicaciones fuese por la mañana ó por la tarde. En cuanto al alimento, fué preciso elegirlo de fácil digestión, favoreciendo la formación de la sangre y de los humores, no refinado ni maleado por las especies. La mejor bebida era la leche; poca cerveza y nada de acalorante.

La infeliz Condesa recobró sus fuerzas físicas y su voz; para consolidar la salud continuó todavía por cierto tiempo predichos ejercicios. Porque no se los puede suspender de repente; no se detienen sino poco á poco según se van restableciendo las fuerzas.

Una joven de dieciséis años perdió la voz sin causa aparente, hasta tal punto, que con gran dificultad se hacía comprender. Consultaba á los médicos y le ordenaban recetas, que no producían ningún efecto. Tenía apetito y apariencia florecientes; la cabeza era redonda y llena, el cuello un poco corto, estaba lleno, casi demasiado. Se notaba que la respiración era un poco penosa. Los pies siempre estaban fríos. Restablecí la enferma en seis semanas. He aquí cómo:

El color tan favorable, la cabeza llena y caliente, los pies fríos, todo esto indicaba que la sangre afluía demasiado á lo alto del cuerpo; de aquí la hipertrofia de las partes superiores, quizá obstrucciones de sangre.

Para curar es preciso: primeramente, procurar la distribución igual y uniforme del calórico en todo el cuerpo, á fin de librar la cabeza del calor y á los pies del frío. La joven tomó, pues, todos los días, dos ó tres pediluvios fríos, á lo más de un minuto, seguido después de mucho movimiento al aire libre. Además, se dedicó á andar descalza por la hierba húmeda de rocío ó lluvia, ó por el piso mojado. Mientras estas operaciones traían la

sangre y, por lo tanto, el calor á las extremidades inferiores, otros medios resolvían y quitaban las obstrucciones é hinchazones, que existían en la cabeza, cuello y en lo alto del cuerpo. Con este objeto se ponía la capa española una vez al día, durante la primera semana; cada segundo ó tercer día, durante la segunda y tercera semana, y después una vez á la semana. Pasados los quince primeros días tomó todas las semanas, como medio corroborante, un medio baño de un minuto, con loción de las partes no sumergidas. En vez de un medio-baño con loción, hubiera podido administrarse una afusión superior é inferior; el éxito hubiera sido el mismo. Así, la primera parte de la obra de la cura, consistía en producir calórico; la segunda, en resolver y eliminar lo que había de superfluo; la tercera, en fortificar el organismo. Según el cuerpo iba cobrando fuerzas, la voz volvió y se hizo más clara y más sonora que antes, excelente para el canto, al que la muchacha se aplicaba especialmente.

XIV. ENFERMEDADES DE LA GARGANTA

Se llamaba en otro tiempo angina toda afección ó dolor situado en el fondo de la garganta y que producía una dificultad de tragar y de respirar. Las enfermedades de que nos vamos á ocupar conservan todavía esta denominación genérica; pero se les da un epíteto calificativo de la naturaleza y del asiento preciso de la alteración, como en las expresiones *angina gutural*, *angina lardácea*, etcétera.

I. Angina gutural.

Se designa con este nombre la inflamación de la mucosa, que tapiza el istmo del cuello, el velo y los pila-

res del paladar, la campanilla, las agallas y la faringe.

Andrés vino á referirme lo siguiente: — " Ya casi no puedo hablar; á veces, ni una sola palabra. He tenido un pícaro dolor en un dedo. Entonces, por primera vez, me ha sucedido no poder hablar; mi dedo empieza á tener su enfermedad. Por lo demás, tengo el mejor apetito del mundo, y no tengo por qué quejarme. El médico ha declarado que la campanilla es muy larga y que debería acortarse. Pero yo no quiero que lo haga. „

Este hombre tiene la cabeza un poco abultada, con una ligera hinchazón al lado izquierdo por bajo de la oreja. Se descubre muy bien que el estado normal de su cara está un poco turbado y que cabeza y cuello están aún más hinchados en lo interior que en lo exterior; de aquí procede esa dificultad general en los órganos y el mal de la garganta. Es cierto que el dedo enfermo no se curó bien la primera vez, que las materias morbosas no le han sido expelidas completamente. Si ahora se expulsan bien los elementos enfermos y se limpia el cuerpo, quedará de hecho curada la garganta.

Para esto es necesario ejercer una acción eliminadora sobre todo el cuerpo; después, en particular, sobre las partes de la cabeza. El primer objeto se conseguirá empleando el saco y el pañuelo. El saco es lo que el aldeano tiene más á mano. Lo sumergirá en un cocimiento de paja de avena, se meterá en él en seguida, permaneciendo dentro hora y media, lo que hará tres días seguidos; desde el cuarto día se meterá, cada tres días, en este estuche, al que ya estará acostumbrado. Se pondrá el pañuelo todos los días por una hora. A los quince días emprenderá lociones enteras dos veces á la semana y se pondrá la capa española una vez por semana. Si la cam-

panilla le continúa molestando, se administrará algunos baños de vapor á la cabeza; pero, entiéndase bien, en diferentes días. Este tratamiento cura radicalmente la angina.

Un Sacerdote se explica así: — " Durante el verano de 1887 sentí por momentos en la garganta un dolorcillo acompañado de ligero acceso de tos. Venía y se marchaba. Cuando hablaba por mucho tiempo, ya en el Catecismo, ya en el púlpito, ya en el confesionario, mi voz se debilitaba poco á poco, perdía su timbre y amenazaba apagarse. El mal aumentó en los meses Septiembre y Octubre; se declaró un violento catarro á la garganta, y el médico halló la extremidad superior del pulmón derecho igualmente afectada. La estancia de tres meses en Merán, gargarismos, ascensiones á las montañas, de nada sirvieron. Al llegar año nuevo, un médico hasta quiso hacerme una ligera operación que, sin embargo, no se verificó. Por fin, habiendo llegado el 25 de Enero, y acabándose mi licencia, me resolví á dejar á Merán y á dirigirme á Wœrishofen. Llegué en un estado muy abatido. Las aplicaciones de agua, consistentes en afusión superior, dos veces al día, y en pasear por el agua, me aliviaron bien pronto la garganta; disminuyó el dolor, la voz se fortificó y recobró timbre, y en la Candelaria ya pude predicar una breve homilía y cantar una misa mayor en D..... No obstante, la voz estaba todavía ronca, y sentía después un ligero dolor en la garganta; pero esto no duró mucho tiempo. De ocho en ocho días me sentía mejor, y á las tres semanas ya fué tan pura y tan fuerte como antes. Volví á mi parroquia y continué mi ministerio con perfecta salud.

2. Angina lardácea (garrotillo).

La angina lardácea, que hace estragos principalmente en los niños, es una inflamación específica de la mucosa faríngea, con producciones de falsas membranas é infección general de la economía. No se diferencia de la angina gutural por su asiento, pero se distingue de ella por su naturaleza y pronóstico, que se aproximan á los del krup y la difteria.

Un padre viene á quejarse:—"Mi niña, de edad de cuatro años, tiene una esquinancia; está enferma como han estado los otros tres niños que se han muerto. Han espirado rápidamente, y esta niña también va á morir muy pronto. Ya no puede casi respirar ni toser. Cabeza y vientre están hinchados. ¿Qué hacer? Necesito cuatro horas para ir á buscar al médico, y entonces mi hija ya no vivirá."

La respuesta fué: — "Querido amigo, vuelve á casa, calienta un poco de agua mezclada con vinagre, moja en ella una servilleta, retuércela y envuelve con ella cuidadosamente el cuello de la niña. Ponle por cima un muletón ó lienzo seco, y déjale este fomento por tres cuartos de hora. Después moja de nuevo la servilleta en agua, y continúa así por seis horas, renovando el tópico ó la compresa cada tres cuartos de hora. Al cabo de las seis horas quitas el tópico y cubres el cuello ligeramente. Entonces aplicas á la niña un medio-fajamiento con la misma servilleta, que con este objeto habrás mojado en agua con vinagre. Envuélvela en una manta seca y cúbrela con cuidado, pero que no pese mucho. La pequeñuela debe permanecer de este modo bien tranquila durante una hora. Terminada esta hora, quítale el fajamiento y deja á la niña acostada y cubierta como de or-

dinario. Si después de seis ú ocho horas tiene todavía respiración penosa y tos, podrás de nuevo acudir al fajamiento del cuello, como ya he dicho antes, y dejárselo durante una ó dos horas. Si al cabo de una hora se pone muy caliente y la niña muestra ansiedad, vuelve á mojar el lienzo otra vez. Ya verás los efectos.„

El padre hizo lo que le mandé, y á las treinta horas la niña, que había creído perdida, estaba perfectamente restablecida.

La cura también se hubiera efectuado si se hubiese mojado el lienzo en un líquido muy frío, mitad agua mitad vinagre, y si se hubiese repetido esta operación cada tres cuartos de hora. En el caso en que el calor no hubiese cedido, se hubieran podido fajar también los pies hasta por cima de las pantorrillas.

3. Difteria.

Se llama así una enfermedad cuyo carácter esencial es la producción de falsas membranas de depósitos lardáceos en el fondo de la garganta, ya en la faringe, ya en la laringe y bronquios.

Inmediatamente que ataca la difteria es necesario tener cuidado: primero, de resolver lo más pronto que se pueda las substancias morbosas acumuladas; y segundo, obrar sobre toda la economía, á fin de regularizar de nuevo el curso irregular de la sangre y de los humores, que revela el barómetro de la fiebre.

Se administrará primeramente un baño de vapor á la cabeza del enfermo, y después de 20-24 minutos una loción general del cuerpo. A las seis ú ocho horas el paciente se pondrá durante hora y media un pañuelo, que cuidará mojar de nuevo en agua fresca cada media-hora.

Después tomará un baño de vapor de pies, al que sucederá inmediatamente un medio baño enteramente frío, con ablución de lo alto del cuerpo. El medio baño y la ablución deben ser de un minuto. Viene después el pañuelo, que quedará aplicado durante hora y media, como antes. Cuando se han terminado estas aplicaciones, se vuelven á repetir en el orden dicho, una cada medio día. Además, el enfermo se gargarizará cuidadosamente con una tisana de cola de caballo, al menos cuatro ó cinco veces al día. La maligna afección no tardará en desaparecer.

Todas las aplicaciones citadas son tan inofensivas, que no pueden dañar en ningún caso.

Si el enfermo descansa por la noche (como sucede por regla general), si duerme, no conviene incomodarle; porque la presencia del sueño es prueba de que la naturaleza se arregla, y, por consecuencia del efecto confortante del sueño, tienen las aplicaciones de agua tanto mayor éxito. Notemos igualmente con este motivo que, si el enfermo se duerme durante una ú otra aplicación que exige cama, no conviene nunca despertarle. Cuando el remedio ha producido su efecto, el enfermo despierta regularmente por sí mismo.

Un padre de familia vino á buscarme: —"Mi hijo, de once años, — dice — no puede tragar nada, y desde hace ya tres días apenas puede respirar. Tiene fiebre y delirio. Le he puesto un lienzo mojado alrededor del cuello, pero no le mejora. ¿Qué hacer para impedir que se ahogue el niño?„

La desolación del padre y el mal éxito de la aplicación, me decidieron á acompañarle junto á la cama del niño, á quien hallé en un estado lamentable y aparentemente

desesperado. Tenía ya ciertos indicios que casi excluían la cura. Sin embargo, hagamos un ensayo, por amor de Dios. Después de cada media hora del primer día, se le lavó bien la espalda, pecho y vientre con agua fría. Como la fiebre muy ardiente no quería ceder, nos contentamos con aplicarle sobre el vientre un lienzo mojado en agua fría. El fuego tuvo que bajar.

Al día siguiente el padre volvió y me dijo: — "El niño hasta ya puede tragar, pero las mejillas se le empiezan á hinchar bastante hacia la mandíbula. Apenas se le puede comprender cuando habla. Sin embargo, me alegro muchísimo de que el pequeñuelo haya recobrado la palabra.„

El padre tuvo que rodear las partes hinchadas, á derecha é izquierda de la cabeza, con pedazos de lienzo mojados en agua con vinagre y renovar las compresas cada media hora. Además, siempre que el niño se sentía febril y agitado, tuvo que lavarle el pecho, la espalda y el vientre. Desde el tercer día el niño ya se halló fuera de peligro. Las lociones pudieron continuar todavía por algún tiempo, siempre que aumentaba la fiebre.

Gargarismos de una infusión de fenugriego (una cucharadita hervido en medio cuartillo de agua, que se administra á cucharadas al niño en la cama) dieron excelente resultado. La infusión de malva, de hierba de San Juan, de gordolobo, hacían los mismos servicios. Otro buen medio sería tomar todos los días de tres á cuatro cucharaditas de aceite de olivas (aceite de la ensalada), que ejerce extraordinaria acción sedante sobre el calor interno.

El niño se salvó y hasta hoy goza de la mejor salud.

XV. ENFERMEDADES DE LOS BRONQUIOS Y DE LOS PULMONES

Las enfermedades de los bronquios se confunden á veces con las de los pulmones, porque las últimas ramificaciones de los bronquios se pierden en los pulmones y se identifican con ellos. Sin embargo, se encuentran frecuentemente afecciones aisladas y distintas que ocupan, ya los bronquios, ya los pulmones.

1. Bronquitis.

La bronquitis es la inflamación de la membrana mucosa de los bronquios. Se muestra en estado agudo ó en estado crónico; en el último caso se llama también *catarro pulmonar.*

Una madre de familia se explicó de este modo:—"Los médicos dicen que tengo una afección catarral á los pulmones y á la garganta; que mi pecho está fuertemente atacado. Hasta dos de ellos han declarado que nada tengo que esperar. Deseo, por lo tanto, ensayar la hidroterapia: si el tratamiento por el agua tampoco da resultado, me resignaré á la voluntad de Dios.„

Por espacio de veinte días esta mujer recibió diariamente dos afusiones superiores, seguidas cada vez de la afusión de las rodillas, y dos veces á la semana el mediofajamiento. Además, todos los días, dos tazas, tomadas en pequeñas porciones, de una infusión de granos de hinojo, de ortigas y de llantén.

Al cabo de este tiempo ya no existía la tos, toda obstrucción había desaparecido, la tez había recobrado su frescura y le habían venido las fuerzas.

2. Influenza.

En estos últimos tiempos se hablaba mucho de una nueva enfermedad llamada *influenza*; pero nada se decía, ó poco, del medio de curarla con seguridad y prontitud. Los médicos le atribuyen un carácter epidémico y pretenden que se comunica por la atmósfera. Pero yo la considero, con muy leve diferencia, como la que comunmente se llama *grippe* [1].

La *influenza* se declara fácil y rapidamente á consecuencia de un cambio súbito de temperatura. Como vivimos en el siglo de la molicie, la modificación de la naturaleza exterior influye fácilmente sobre la naturaleza interior; el frío de la atmósfera combate el calórico del cuerpo, y éste combate, cuando el cuello y cabeza están muy envueltos, termina fácilmente perjudicando el organismo humano, provocando en la garganta una inflamación, que no tarda en extenderse á la cabeza, pecho y á todo el cuerpo.

En cuanto á los síntomas de esta enfermedad, os los voy á indicar en un caso práctico. He aquí que llega un criado y me dice: — "Ayer noche me hallaba fuerte y sano; no sentía ningún malestar; esta mañana, por el contrario, me encuentro medio paralizado, casi no puedo andar, mis pies tiemblan. Me duele tanto la cabeza, que

1 El *grippe* es una afección epidémica, caracterizada principalmente por un catarro bronquial ó una angina, y por dolores musculares y debilidad considerable de fuerzas. Las mucosas de los bronquios, de las fosas nasales y de los ojos son atacadas: hay cefalalgia, abatimiento, fiebre. Aunque el catarro, el coryza y la angina constituyen, por decirlo así, la *grippe*, no se parece ni á una ni á otra de estas enfermedades.

ANTONINO BOSSU.

estoy enteramente aturdido; y en la garganta siento tal picazón y comezón, que ya no puedo tragar nada.„

A este paciente, atacado tan pronto de la *influenza*, le ordené el tratamiento siguiente: — "Vuélvete á casa en seguida y acuéstate; lávate con agua fría el cuello, el pecho, todo lo alto del cuerpo; rodea entonces el cuello con un lienzo seco (servilleta ó toalla) y cúbrete bien, pero no con mucha pesadez. Repite esta operación diez veces en diez horas. Después es preciso lavar todo el cuerpo con agua fría, con toda la rapidez posible. En fin, á cada hora tómate una cucharada de agua.„

A consecuencia de la loción completa le sobrevino tal reacción, que bien pronto el enfermo, que estaba en la cama, nadaba en sudor. Este sudor arrastró los últimos vestigios de la enfermedad, y el criado se sintió completamente repuesto.

Quizá preguntaréis cómo estas aplicaciones tan sencillas de agua han podido obrar sobre la enfermedad. Escuchadme, queridos amigos. El frío se había apoderado de la garganta, donde ocasionaba una inflamación. Esta provocó un aflujo de sangre, lo que hizo que ésta se acumulase en la cabeza y en la garganta, mientras que las extremidades se enfriaban por falta de sangre. Por medio de lociones se abrieron los poros: nuevo calórico, sobre todo por efecto del fajamiento seco de la toalla, se desarrolló en la superficie cutánea. De este modo se estableció en el cuello y cabeza una exhalación que todo lo eliminó en el espacio de tiempo indicado. El lienzo seco ejerció una acción atractiva; el agua produjo un efecto resolutivo, y de este modo se expulsó todo lo morboso del cuerpo. El agua, tomada en bebida, obró también en lo interior de un modo resolutivo y eliminador. Mientras que las lociones y envolturas en lo alto

del cuerpo ejercieron una acción localizada, la acción de la loción completa se extendió á todo el cuerpo. Se abrieron los poros, las lociones desarrollaron el calor del cuerpo, y el calor de la cama eliminó todos los humores morbosos del organismo. Así fué posible desembarazarse en dieciocho horas del funesto huésped.

3. Fluxión de pecho.

La fluxión de pecho designa, ya la *pneumonía*, ya la *pleuresía*, á veces hasta la reunión de las dos enfermedades, que existen, en muchas ocasiones, al mismo tiempo. La pneumonía consiste en la inflamación del tejido mismo de los pulmones, mientras que la pleuresía es la inflamación de la membrana que tapiza exteriormente el pulmón (pleuras).

Margarita se halla en la cama. Tiene una tos violenta, seca, acompañada de grandes náuseas, y la fiebre aumenta de hora en hora. Sufre en el pecho y en un costado comezón y pinchazos. El médico declara que se prepara una inflamación del pulmón. ¿Cómo ayudar á la enferma? Todo niño sabe que una esponja puede absorber y contener gran cantidad de agua. ¿No debe haber también medios capaces de atraer, de absorber y de retener el calor, como la esponja lo hace con el agua? Sí, los hay, y están á nuestra disposición. No hay aldeana que no conozca el queso, llamado también queso blando, queso blanco y queso desnatado... Es la leche cuajada, sin nata y escurrida. Por medio del suero se le reduce á pasta fina que se extiende, del espesor de una hoja de cuchillo, sobre un pedazo de lienzo; después se aplica la cataplasma sobre la parte ardiente, de donde

amenaza propagarse la inflamación. No conozco otro remedio que tenga la virtud de atraer y de absorber el calórico. He visto calmar de este modo y hacer cesar por completo las inflamaciones más fuertes, por medio de semejante aplicación, repetida dos ó cuatro veces al día, según el grado de calor. Conozco á muchas personas que, especialmente en la inflamación del pulmón, no debieron su salvación más que á esta aplicación tan sencilla. Para uso interno el enfermo debe tomar como calmante, dos veces al día, una cucharada de aceite de ensalada.

Si estos medios no bastan, es decir, si el calor continúa siendo fuerte, se pueden añadir las aplicaciones de agua. Se envolverá al enfermo, desde por bajo de los brazos, en un paño mojado (fajamiento inferior), lo que se repetirá dos veces al día. (Ya no me ocupo acerca de la manera de cubrir: véase lo dicho en el artículo de fajamientos y compresas). O bien se envolverán los dos pies, hasta por cima del tobillo, en paños mojados en agua (un poquito de vinagre haría buen efecto), y renovados tantas veces como se pongan muy calientes. En vez de lienzos se podría también servir de calcetines mojados, poniendo encima otros secos.

Si nuestra Margarita emplea la cataplasma de queso durante tres ó cinco días, desde el principio de la enfermedad, se podrá curar en seis ó siete días, á más tardar en nueve ó diez.

Del mismo modo que los pulmones, otras partes nobles del cuerpo pueden también inflamarse. Puede haber inflamación de las pleuras, del diafragma, del peritoneo y de otras partes. Los principios y procedimientos terapeúticos, que acabamos de describir, se aplican á todas las afecciones: revulsión de la sangre, es decir, división

y separación de la sangre; después, refrigerio de las partes inflamadas, es decir, substracción de calórico por efecto del frío.

Me llamaron una vez á media noche para ver á un enfermo, que perdía la respiración y sufría mucho de tos y de náuseas. En uno de los costados sentía como puñaladas: todo el cuerpo ardía horriblemente. Me negué á administrar al enfermo y á prepararle para morir, como quería la familia; pero ordené envolverle, desde por bajo de los brazos, en un paño mojado (fajamiento inferior) y aplicarle una cataplasma de queso blando á la parte dolorida, mientras bebía una cucharada de aceite de ensalada. El efecto fué feliz. Así se continuó durante seis días, y el enfermo se halló fuera de peligro.

Si alguno llega á morir de una fluxión de pecho ó de otra inflamación, ¿qué es lo que ha pasado en lo interior? ¿Qué idea podemos formarnos? Lo exterior refleja lo interior. Ciertamente que habréis visto en otros uno de esos flemones—se les llama diviesos,—ó vosotros mismos los habéis tenido en el brazo, en la mano, en el pie, espalda, pecho, estómago, etc... ¿Cómo se desarrollan? Cuando un tumor de esta especie se desenvuelve en alguna parte, inmediatamente aparece cierta rubicundez y se siente quemadura en lo interior. La hinchazón aumenta, y al cabo de cierto tiempo se nota en la cumbre de estos abscesos, sean grandes ó pequeños, un punto blanco y saliente. Se dice entonces que el absceso está maduro, y se le abre, ya por incisión, ya por compresión. Arroja pus y sangre corrompida. ¡Tanto mejor!

Semejantes flemones ó clavos causan generalmente grandes dolores, no sólo en la mano, en el pie, etcétera, donde se han establecido; se les siente en todo el cuerpo, hay malestar por todas partes. Prueba evidente de que

todo el cuerpo participa del sufrimiento de un órgano particular, aun en afecciones tan ligeras. De aquí resulta lógicamente que el cuerpo se halla bien, si estos tumores curan perfectamente, y que sufre si se les desprecia.

Si un flemón de proporciones considerables no llega á circunscribirse á salir, entonces el lugar enfermo se pone poco á poco lívido y rojo obscuro. La sangre se descompone, y, alterada, va á ejercer una acción morbosa. Una mordedura de la temible serpiente de cascabel, una gota de veneno de dicha serpiente en la sangre basta para producir la muerte á los pocos minutos. Semejante sangre es veneno. Si se llega á mezclar con la buena, inficiona y produce también un envenenamiento de la sangre. Si no puede detenerse esta intoxicación, produce siempre la muerte. No de otro modo conviene figurarse la marcha de las cosas en lo interior de nuestro cuerpo. El envenenamiento obra con tanta más rapidez, y de un modo más funesto, si los órganos nobles están atacados. Uno ha muerto de una intoxicación de la sangre ó de una infección purulenta, como se dice en lenguaje moderno, ó también, como dicen los viejos, de carbunclo, lo que es lo mismo, con diferentes nombres.

Martín, hombre fuerte y hermoso, tiene gran calentura. Al principio un escalofrío terrible le sacude: después se apodera de él calor ardiente. Su cabeza está tan caliente, que el médico concluye por declarar que tiene una inflamación del cerebro. Todo su interior arde, el calor se manifiesta á través de la boca por una respiración que abrasa: como el fuego consume la hoguera, así el horno del cuerpo se apresura á quemar y calcinar los órganos interiores. Los síntomas del mal fueron

cefalalgia, abatimiento, fatiga y escalofrío. Fuera de la fiebre, el enfermo no siente ahora en ninguna parte dolor especial. Diez días después el desdichado era cadáver, y la autopsia probó que el cerebro estaba intacto, y que la muerte había sido producida por la inflamación del pulmón.

— ¿Y cómo — me preguntaréis — habría yo tratado este caso? Primero una observación. Este caso muestra claramente cuánto el diagnóstico, el arte de reconocer la enfermedad según los síntomas, puede engañar fácilmente. En la inflamación del pulmón se descubren casi siempre punzadas, un calor ardiente en la región pulmonar, tos y náuseas. Nuestro enfermo no sentía nada semejante. ¡Cómo el alópata obra duramente en casos semejantes! Quizá tendré alguna vez ocasión de decir más. Nótese bien; muchas veces el tiempo urge, la inflamación ha tomado ya grandes proporciones. La bomba de incendio no debe faltar al fuego; de otro modo, se acabó. No puedo servirme aquí de gotas ni de cucharadas: el fuego las devora inmediatamente. En estos casos desesperados mi principio (nadie lo atacará) es sencillamente éste: cuando hay un incendio, id á apagarlo; apagad primeramente el lugar donde el fuego es más fuerte: todo el cuerpo arde; pues bien, ¡id á apagar todo el cuerpo! Quizá logréis dominar todo el incendio; en todo caso lo reduciréis, y tendréis un poco de descanso para respirar y reflexionar.

Yo hubiera mandado administrar al pobre Martín, durante tres ó cuatro horas, á intervalos de treinta minutos, una loción del pecho y del abdomen. La violencia del fuego se hubiera amortiguado. Después hubiera continuado apagando por medio de compresas superiores é inferiores (estas últimas bien espesas, es decir,

plegadas en muchos dobleces), calcetines mojados ó fajamientos de pies subiendo hasta por cima de los tobillos y renovados cada media hora. Si el enfermo ha tenido sólidos pulmones (y creo que se hallaba en este caso, puesto que no sentía dolor en el más alto grado de la fluxión), hubiera debido salvarse, humanamente hablando, es decir, á menos que Dios, en sus impenetrables designios, no hubiese dispuesto otra cosa.

4. Tisis.

Como la serpiente que, oculta en la hierba ó bajo la roca, espía su presa, así á veces la tisis existe y domina ya desde mucho tiempo el cuerpo antes de mostrarse. Su punto de partida es un tubérculo, pequeña masa puriforme que se produce en cualquier lugar del cuerpo, se desarolla poco á poco por supuración y acaba por destruir los tejidos circunvecinos. Esto puede suceder en el pecho (pulmones, pleuras), en el vientre (intestinos, riñones), en la garganta (bronquios, laringe), etc.; es decir, en los órganos más nobles y más importantes. Donde quiera que crece un tubérculo, surgen al punto turbaciones en el curso de la sangre, en la sangre misma y en los humores. El cuerpo, que está atacado de ellos, sufre la misma suerte que el árbol cuyas hojas empiezan en estación indebida á amarillear y secarse: las venas han cesado de proporcionar el jugo vital; el árbol ya no se nutre, y de aquí la alteración y la muerte. El sol y el aire fresco ya nada pueden hacer. Lo mismo sucede con la tisis, con la tuberculización: la sangre, ese jugo vital, disminuye, el enfermo se debilita, la vida se va. Es como una lámpara que se extingue por falta de aceite.

Cuando ya la tisis ha hecho algunos progresos y des-

truído un órgano del cuerpo, el enfermo acabó. Pero cuando no ha hecho más que atacar tal ó cual parte del organismo, entonces el agua hasta puede producir fácilmente la cura. Lo que es triste para los tísicos es que los primeros síntomas de la enfermedad son tan insignificantes. El enfermo no tiene más que una tosecilla, de la que nada sufre. Escupe poco ó nada. Si de vez en cuando la tos aumenta, el enfermo se consuela de ella, pensando que no es, en el fondo, más que un ligero catarro, que se marchará pronto como otras muchas veces. Aun cuando el cuerpo se marchita y siente debilitarse sus fuerzas, no se desalienta:—" Esta vez—dice—el catarro persiste por más tiempo, pero todavía puedo dedicarme á mis ocupaciones. „ En este período de la enfermedad, los tísicos han sufrido ordinariamente más de lo que ellos mismos creen: la formación de la sangre es más lenta, los humores han disminuído, las materias tuberculosas se propagan cada vez más. Si entonces buscan socorro, ya vienen, en verdad, muy tarde, y lo que emplean sólo sirve muchas veces para abreviar la vida. Hago esta observación para prevenir que no se deben despreciar esas afecciones enfermizas que, con el nombre de catarros, se extienden por todo el mundo. En los casos en que la tuberculización ha hecho ya estragos, ha llegado á un grado extremo (lo declaro con toda claridad á los enfermos), no intento hacer aplicaciones de agua [1]; porque la naturaleza no se halla en estado de luchar con el agua fría. Sería insensatez, como si un enano intentase dominar á un hombre robusto y vigo-

1 Innumerables ensayos han terminado siempre en el mismo resultado: se puede aliviar, pero no curar. La muerte alcanza siempre la victoria.

roso. ¿Cuáles son los síntomas de la tisis avanzada? Si el enfermo tose á menudo, y la tos provoca abundantes esputos; si respira penosamente, si el apetito se ha perdido, etc., entonces podréis decir que está tísico. Pero mientras los esputos sobrenaden y queden en la superficie del agua (haced la prueba), no hay motivo para desesperarse. Cuando, por el contrario, descienden al fondo, es porque de ordinario se aproxima el fin, y todo remedio es ya inútil. El enfermo no tiene más que abandonarse á la voluntad de Dios y prepararse tranquilamente para la última hora.

Pretendo, basado en toda una serie de ejemplos de mi práctica, que el agua, al principio de la tisis, es el primero y más seguro remedio. Refresca y vigoriza el cuerpo que empieza á marchitarse; obra como el aceite que se echa en el rodaje de una máquina, estimula la circulación de la sangre y reanima el organismo debilitado y perezoso. Después sacude y agita los humores corrompidos como granos de adormidera en la criba, y los elimina. Obsérvese bien esto: no conviene nunca emprender aplicaciones de agua, que ejerzan una acción demasiado resolutiva y eliminadora. Es preciso, ante todo, fortificar el organismo, á fin de que la naturaleza recobre vigor y expulse por sí misma las materias morbosas. Ante todo, la prudencia exige que no se debilite y que no se agote el calor natural, porque sería dar ayuda á la enfermedad. No conviene hacer en estos casos más que aplicaciones muy cortas: deben estimular, fortificar, animar. No me atrevería tampoco á emprender muchas aplicaciones totales que se extienden á todo el cuerpo cuando la tisis progresa, según indican los síntomas.

Los tubérculos tienen su origen en lo alto del cuerpo,

y la afusión superior será una excelente aplicación, á la que se añadirá la afusión de las rodillas, que á lo más durará medio minuto. En la primavera no hay nada que equivalga á un paseo, descalzo, por la hierba húmeda: fortifica mejor el organismo, y de ningún modo puede hacer daño. Andar por los ladrillos mojados es también bueno; atrae la sangre á las extremidades inferiores, acelera su marcha, y de este modo favorece también su formación.

Digamos también una palabra acerca del alimento conveniente á los tísicos, que están condenados á oir hasta la saciedad el refrán: "¡Comer bien y beber bien!„ El alimento más sencillo es el mejor; el que el niño soporta mejor y que más favorece su desarrollo; por consiguiente, nada de acalorante, ni nada con especias, ni nada agrio. He hecho una experiencia notable, de que voy á dar parte á mis lectores: la señal más segura, y muchas veces la más decisiva, para la existencia de la tisis, es cuando al enfermo le gustan los alimentos salados, echa sal sobre el pan, pasa la carne por la sal y busca con ansia los ácidos y las especias. El mejor alimento que con preferencia á todos los demás aconsejo es la leche; pero no la leche sola, porque acabaría por repugnar. Es preciso variar, alternar con el potaje de salud, y también con los harinosos, preparados del modo más sencillo, sin ningún refinamiento. La bebida más natural y que causa menos disgusto es siempre el agua, quizá mezclada con un poco de vino. La leche también, la leche cuajada, sirve; pero no estoy por la cerveza ni el vino.

Última observación: En el período avanzado y supremo de la tisis acometen violentas fiebres con gran transpiración, seguidas de escalofríos. No hay medio de

reaccionar con éxito; pero se puede aliviar al enfermo lavándole enérgicamente después de la transpiración, la espalda, pecho y vientre con agua fresca.

Una institutriz de mucho talento fué por mucho tiempo, sin resultado, tratada por un célebre médico. Cuando por fin ya no pudo trabajar, pidió licencia por nueve meses. Pasado este tiempo no había mejorado, y el médico la declaró "incurable" en su certificado. Se la consideró, pues, como incapaz para volver al servicio. Los amigos le aconsejaron que se tratase por el agua fría, y marchó á establecerse en una aldea próxima á mi parroquia. Al principio no podía, sino con mucha dificultad, andar dos kilómetros; ¡tan debilitada y agotada se sentía! Se conformó con mis recetas y quedó completamente restablecida en cuatro ó cinco semanas. Pidió entonces volver al ejercicio de sus funciones, y halló inmensas dificultades para recobrar su puesto. No se quería creer en su cura. Se presentó al Ministro, quien no pudo menos de admirar muchísimo su buena salud, ni asombrarse bastante del certificado médico que la declaraba "incurable." Hace seis meses que de nuevo se dedica á la enseñanza, goza de excelente salud y puede muy bien atender á sus obligaciones. Jamás he podido saber qué clase de enfermedad habían creído hallar los médicos en ella, si consunción, si tisis; pero todos los síntomas indicaban que iba á volverse tísica. Su hermano había muerto de esta enfermedad, y padecimientos absolutamente iguales, decía ella, habían precedido á su fin. Era ya tiempo de combatir el mal, y el agua lo combatió victoriosamente.

Tratamiento. Estar mucho tiempo al aire libre, pasear á menudo descalza por el rocío de la mañana, usar de

todos los baños fríos, desde los más pequeños y más débiles hasta los últimos y más fuertes. Además, tisana y un alimento sencillo y substancial.

Un hombre distinguido refiere: — "Nunca me hallaba fuerte, y en ningún tiempo gozaba de salud como otros la tienen durante su vida. Sin embargo, pude terminar felizmente mis estudios y atender por mucho tiempo á mis deberes. Desde hace algunos años ha cambiado la situación. Adonde quiera que llego se me mira con duda, y muchas veces he comprendido el cuchicheo de mis amigos: "¡No tardará en morir!„ El pensamiento de la muerte se me ha hecho familiar, y ciego estaría si no advirtiese todos sus indicios. La tez fresca de mi rostro y todas mis fuerzas han desaparecido. El apetito, ese barómetro infalible, indica suficientemente que la fuerza vital se marcha, que el resorte va á romperse. Ya respiro con dificultad, y además tengo una tos que alarma á todo el mundo: dos signos precursores de la catástrofe. Los médicos declaran que estoy tísico. Me han condenado desde hace algún tiempo, pero todavía me aconsejan que vaya á Merán, á un clima más dulce. ¡Infeliz! — me decía á mí mismo — ¡no en tu casa, sino en el extranjero has de morir! Al dirigirme á Merán oí hablar de los efectos del agua, y pregunté si el agua podría tener acción sobre una naturaleza tan debilitada como la mía. Podréis hacer un ensayo — me respondieron. — El principio no fué fácil. Tenía mucha ropa puesta, y, sin embargo, siempre tenía frío. Ahora me dicen: La camisa de lana que lleváis pegada al cuerpo, y el tapabocas con dos vueltas, tienen que desaparecer poco á poco. Pensaba: ¿cuál será mi suerte, cuando me ponga un traje más á propósito para andar fresco que para darme calor? El

pensar en el agua fría me ponía carne de gallina. Vino el agua, y los ejercicios empezaron de un modo prudente, excesivamente moderado: es muy diferente de lo que uno se figura y de lo que se oye decir. Cosa curiosa: á los dos días ya pude arrojar una prenda de lana, sin notar consecuencias nocivas; á los cinco días sacrifiqué la segunda, y á los seis ó siete días el tapabocas. Las aplicaciones de agua me produjeron un agradable calor natural, que fué aumentando de día en día, mientras que la respiración penosa y la tos se disiparon. Según se hacía sentir la mejoría, me iba poniendo de buen humor. Antes se decía: ¿cuánto tiempo podrá vivir aún? Ahora se dice: ¡pero cómo prospera! El tratamiento duró seis semanas. Contra la espera y con sorpresa de todos los que me habían conocido y visto antes, no tomé el camino del cementerio, pero volví á mi carrera con nueva vida. Di gracias á Dios por mi cura y por el beneficio del agua, en la que ha puesto tanta virtud curativa. Quisiera decir á todos: Aprended á conocer y apreciar el agua y sus efectos, y evitaréis muchas incomodidades en vuestra peregrinación; estaréis mucho más contentos y dichosos en el cumplimiento de vuestros deberes, del cual dependerá la recompensa en el otro mundo.

Amigo lector, ¿no tienes curiosidad por saber cómo el agua me ha sido aplicada? Del mismo modo que un joven pastor está muchas veces expuesto á la lluvia, aguanta chubascos y más chubascos y de este modo se endurece, así lo alto de mi cuerpo recibió todos los días dos afusiones superiores: al principio el riego no duraba más que medio minuto, después un minuto entero. Diariamente tuve que pasearme descalzo por la hierba húmeda, ó por los ladrillos mojados. Creía, como todos, que tales procedimientos me acarrearían todas las enferme-

dades posibles. Bien pronto noté el mayor bienestar y tenía gran gusto en pasearme descalzo. Se aproximaba el otoño. Cuando cayó la nieve me apresuré á aprovecharme de ella. ¿No causa horror oir esto? Yo también me estremecí, mientras que por primera vez me quitaban lentamente las medias y el calzado. ¡Valor! — me dije á mí mismo —no hay más que atreverse para ser feliz; y no la mitad, sino todo lo he ganado. ¡Qué efecto tan maravilloso! Jamás me lo hubiera esperado. Por mi deseo me fué permitido reiterar á menudo este ejercicio, y aseguro á todos los enemigos del agua que en mi vida he sentido mayor calórico como después de estos paseos por la nieve. El frío indudablemente os incomodará algo los pies; pero después de dos ó tres minutos se desenvuelve tan dulce calor, que ya no se atiende á la nieve. A los pocos días logré prolongar los paseos hasta diez y once minutos; al principio me retiraba al minuto. Los paseos por la nieve son los que, de un modo extraordinario, han aumentado mis fuerzas y disminuído la dificultad de la respiración. Del catarro ya no volvió á verse vestigio alguno. Si antes se me hubiesen dicho tales cosas, hubiera gritado: ¡necedad, locura, suicidio! Entre tanto continué mi tratamiento por quince días. Luego cesaron los paseos descalzo, mientras que las afusiones superiores é inferiores aumentaron en fuerza, una ó dos veces al día. A las tres semanas ya casi el organismo estaba arreglado; pero con objeto de obtener un restablecimiento perfecto, permanecí aún tres semanas más. Por fin, en vez de ir á Merán y morir allí, regresé á mis queridos penates y continué mis ocupaciones con juvenil ardor.„

He aquí otro enfermo que vino á referirme:—"Me falta algo en la garganta y en el pecho. Al principio tenía

un fuerte catarro; después he perdido casi por completo la voz, mientras que sufría, semanas enteras, de violenta picazón en la garganta y en el pecho, y frecuentemente fiebre. He consultado muchos médicos, que me han dado toda clase de inhalaciones, lo que me ha aliviado, pero no curado. Hoy me hallo muy flaco, y hace mucho tiempo que ya no puedo hacer nada. Lo que me conviene aún es el paseo; pero mis pies están constantemente fríos. El apetito es mejor que antes.„

Tratamiento: 1.°, todos los días dos afusiones de las rodillas y marchar por el agua; 2.°, todos los días, por mañana y tarde, afusión superior; 3.°, todos los días dos tacitas de infusión de fenugriego; y 4.°, cada segundo día, baño de asiento, frío, de un minuto. Continuad así por una semana.

5. Enfisema pulmonar.

Sucede con frecuencia que hombres, en la flor de la edad, sufren dificultad en la respiración, y hasta á veces están expuestos al cruel peligro de morir ahogados. Estas personas son ordinariamente bastante obesas, y su género de vida contribuye también, como causa secundaria, á agravar su situación.

La causa principal de esta enfermedad es de ordinario una debilidad general del organismo, que estando flaco, lánguido, perezoso y anémico, no forma la sangre, como sería necesario para el cuerpo. ¿No podría yo comparar estas personas á una máquina en la que los rodajes se engranan perfectamente, pero que es demasiado débil para hacer el trabajo que se la exige? Otra razón de este estado patológico consiste casi siempre en los gases que se amontonan en el bajo vientre, y ejercen una

presión en los órganos de lo alto del cuerpo. Estos, por consiguiente, contribuyen más de lo que pueden soportar, y padecen bajo esta presión, de modo que se produce un estrechamiento general. Se puede remediar el mal, por una parte, expulsando los gases, y, por otra endureciendo el cuerpo y fortificándole con un alimento bien escogido, sencillo y substancial. Una experiencia de treinta años me ha enseñado que precisamente por esta afección echa raíces fácilmente la enfermedad de Bright, es decir, que el cuerpo, ya por lo demás debilitado, se deja atacar y arruinar por esta enfermedad.

Un hombre un tanto grueso y próximo á los cuarenta años sufría, de vez en cuando, tales ahogos, que se imaginaba — su médico le había confirmado en esta opinión — que sucumbiría á la segunda repetición del acceso. La dificultad de respirar era tan grande, que se le oía en el piso inferior. Los dolores y la angustia aumentaban muchas veces hasta el punto que era, como él decía, para agarrarse á las paredes. A cada acceso la disnea duraba cierto tiempo y debilitaba de tal modo el cuerpo, que se sentía todo enfermo. Cuando pasaban estas crisis experimentaba bienestar. Si se pasaban algunos días sin crisis, el ataque era entonces más fuerte.

Tenía el mayor horror al agua, y no pudo resignarse á la cura sino después de haber ensayado, pero en vano, todos los demás medios. Empleó diferentes aplicaciones durante seis semanas. La cura fué tan completa, que ya no volvieron las crisis, y este caballero gozó desde entonces—hace ya dieciséis años—de la más floreciente salud. He aquí su tratamiento: tomó durante muchos días una tisana, que produjo una deposición lenta, pero abundante; después empleó el medio-fajamiento, las compre-

sas superiores é inferiores; en fin, los medio-baños y los baños completos, de un minuto. Entre tanto la capa española hacía también buenos servicios.

Las aplicaciones se practicaron en el orden siguiente:

Primero el medio-fajamiento, que empieza á expulsar los gases y á resolver su causa; después las compresas superiores é inferiores, que son continuación de la primera aplicación y que ejercen á la par una acción confortante; luego la capa española, que elimina de la piel todo lo que no debe tener; finalmente los medio-baños, que fortifican el organismo.

Otro caballero sufría tal dificultad de respirar, que los médicos declararon que tenía una hidropesía del corazón. El paciente no estaba grueso, aunque bien nutrido, y, sin embargo, no podía subir una escalera sino con mucho trabajo. El apetito era nulo, el sueño muy agitado, siempre estaba inquieto. Había tenido en otro tiempo un empleo que exige movimiento: más tarde trabajaba en una oficina, y esta vida tranquila y sedentaria le produjo poco á poco su mal estado de salud, del que vamos á hablar. Para curarle le ordené pocas y ligeras aplicaciones de agua, y aun ahora todavía le sirven, siempre que el antiguo mal quiere presentarse. Desde hace doce años este mal ha reaparecido á menudo, pero siempre ha sido combatido prontamente. Al par de las aplicaciones de agua, el paciente bebía un té, que por sus buenos efectos aprendió á amar. Este té procura únicamente una deposición regular y la expulsión de los gases del estómago; al mismo tiempo dispensa de numerosas y fuertes aplicaciones de agua, que nuestro hombre teme, y para las cuales mil veces le falta tiempo. Este té es el *registro regulador*, y las aplicaciones practicadas son las si-

guientes: 1.°, cuando el mal no aparecía más que débilmente, le bastaban tres compresas inferiores á la semana y lavarse enérgicamente, todas las mañanas, al levantarse, la espalda, pecho y vientre; 2.°, cuando el mal era más intenso, se empleaba el medio-fajamiento ó el medio-baño. A estas aplicaciones se añadían las abluciones de noche, que siempre hacían buenos servicios.

Es curioso y á veces me asombro de que se empleen contra estos estados enfermizos los medios más violentos, medios que no pueden nunca tener buen resultado para la salud [1]. Con venenos se trata desdichadamente muy á menudo á los pobres enfermos, lo que es y será para mí misterio inexplicable. Necesito violentarme sin cesar para conservar mi calma.

Un Cura había sido atacado de una fluxión de pecho muy grande, y el enfisema de los pulmones (dilatación de las vesículas de los pulmones, infiltración de aire en las paredes pectorales) había seguido á continuación. Llegó á mí tosiendo de tal modo, que daba lástima oirle. En apariencia estaba muy enfermo, tenía poco apetito y sus fuerzas iban decayendo. Los médicos le habían declarado que sus pulmones eran incurables.

Practicó las aplicaciones siguientes durante dos semanas: 1.°, todos los días, dos afusiones superiores; 2.°, cada día, dos paseos por el agua, durante tres ó cinco minutos; 3.°, tres veces á la semana, el pañuelo; y 4.°, cada segundo día, un baño de asiento de un minuto. Además el enfermo tuvo que beber un cocimiento de fe-

1 Tengo á la vista una carta en la que un paciente se queja y me enumera los venenos, que ha tenido que tragar en sus diferentes enfermedades.

nugriego prepara lo con miel, una cucharada cada hora.

¿Cuál fué el efecto de este tratamiento? Las afusiones fortificaron la parte superior del cuerpo. Al principio aumentó la tos, pero arrojó muchísimas flemas. A los tres días disminuyeron la tos y los esputos, y á los doce ya no tuvo más que un ligero resto de obstrucción. Desapareció por completo con la nueva aplicación de afusiones superiores y de las rodillas y por el uso del té de ortiga y de llantén. Tres semanas después estaba el enfermo en plena convalecencia.

6. Asma.

Un caballero refiere: —"Tengo cuarenta y seis años. Desde hace veinte sufro de asma. Me he dirigido á varios médicos, pero han declarado incurable mi enfermedad, y no me prescribieron más que calmantes, que ninguno ha dado resultado. No he tenido más elección que la de soportar con paciencia mi enfermedad, hasta que Dios quisiese librarme de ella con la muerte. A veces era muy dolorosa. Tenía á menudo tal dificultad de respirar, especialmente de noche, que me veía obligado á abrir mi ventana en medio del mayor frío y estar así al aire libre, durante noches enteras, para no ahogarme. Estos accesos podían durar muchos días seguidos. Todos los medios empleados quedaron sin efecto. A esta larga enfermedad se añadieron todavía la falta de apetito y una gran disminución de fuerzas, lo que me hizo pensar que se acercaba el fin de mi vida. Por fin el Cielo se apiadó de mí. El libro MI CURACIÓN POR EL AGUA cayó en mis manos, y fué mi salvador en mi angustia. En espacio de ocho días estaba curado. Apenas se puede creer cómo el agua puede reconstituir una naturaleza en tan

poco tiempo. Las aplicaciones eran: 1.°, una afusión superior; después, otra sobre las rodillas; por fin, un paseo por el agua; 2.°, una afusión de la espalda; después, una afusión de los muslos; 3.°, un baño de asiento, una afusión superior y un medio baño; 4.°, afusión superior y de la espalda; paseo por el agua; 5.°, medio baño, afusión superior, baño de asiento; 6.°, baño completo y afusión superior; y 7.°, afusión de los muslos y superior. Además me paseé descalzo por la hierba mojada una ó dos horas al día. Estábamos en verano y mi estado era cada día más satisfactorio.„

Un Sacerdote me hizo las declaraciones siguientes:

— " Tengo buena constitución; no he cesado de ser fuerte y estar muy sano; sin embargo, desde hace nueve mese estoy tan cargado de mucosidades, que siento mucha dificultad al respirar, y cuando me acomete la tos y el asma, creo ahogarme. Antes tenía una voz excelente y sonora; hoy apenas si me puedo hacer oir. Además, estoy fatigado hasta el punto que ya casi no puedo andar. Muchos médicos, á quienes he consultado, calificaron mi enfermedad, unos de catarro de los bronquios, otros de catarro del pecho. „

Ordené: todos los días tres ó hasta cuatro veces una afusión superior, y diariamente pasearse dos veces por el agua hasta por cima de las pantorrillas. Este tratamiento duró cuatro días. Después de esto, cada día dos afusiones superiores, una afusión dorsal, un medio-baño y un paseo por el agua, y un pañuelo, tres veces á la semana. A los cinco días de este tratamiento ordené: para cada día, un medio-baño, una afusión dorsal, una afusión superior y una afusión de las rodillas. En poco tiempo todo estaba concluído. Había salido gran can-

tidad de flemas. El aspecto fué mejorando cada día, la respiración fué más fácil, la voz más limpia, el humor más alegre. Lo que había perjudicado á la salud del paciente era el vestido demasiado cálido y la falta de movimiento.

XVI. ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

En nuestros agitados tiempos hay multitud incalculable de personas que padecen de los nervios, del estómago y del corazón. Estos tres órganos son los emisarios que se encargan de todo. Así, un hombre que ha estado bien sano durante veinte ó treinta años, y que, por decirlo así, nunca ha sentido dónde se hallaba su corazón, se vuelve enfermizo, y he aquí que inmediatamente tiene una enfermedad del corazón; quizá hasta un defecto orgánico é incurable del corazón. ¡Vanas palabras! ¡Afirmaciones gratuítas! Desde hace años mi experiencia me ha demostrado, en multitud de casos, que la mayor parte de las enfermedades del corazón, debiendo tener su asiento, ya en las arterias, ya en las válvulas ó en otra parte, no existían en realidad. De cien casos en que los enfermos se creían atacados en el corazón, ó eran tratados como tales, había muy pocos en que el corazón estuviese verdaderamente afectado. El corazón se contaba generalmente entre los órganos más sanos; pero existían ciertas influencias que obraban sobre él y por momentos le hacían sufrir. El gato más sano chillará si se le pisa la cola; el mejor reloj no marchará si le quito las pesas, y la flauta más maravillosa rehusará el servicio si las lengüetas están obstruídas ó herrumbrientas. Del mismo modo también el corazón más sano puede ser impedido y desarreglado en

sus funciones, si cualquier enemigo oculto en el organismo viene, en cierto modo, á extrangularlo. Es preciso buscar á este enemigo, separar ciertos obstáculos, y ya no quedará huella de una enfermedad del corazón. Me incomodo siempre que oigo decir: "¡Una enfermedad del corazón! ¡Una afección al corazón!" El mundo se inquieta sin motivo, y se añade á la sobrexcitación ya existente otra nueva.

Un hombre en la flor de su edad vino á buscarme, lamentándose de que, según las declaraciones de los médicos, tenía una enfermedad de corazón, que el corazón se le dilataba demasiado. Me informé minuciosamente de si alguna vez había estado enfermo. Me respondió negativamente; pero, después de un momento de reflexión, creyó deber confesar que tenía un exantema en una pierna, por bajo del jarrete. Esto me bastó. La naturaleza vigorosa había, por decirlo así, abierto ella misma, en el lugar enfermo, un canal destinado á expulsar los humores malsanos. Mi papel consistió, pues, únicamente en dar un golpe de mano á la naturaleza que se curaba á sí misma, en ayudarla en su trabajo eliminador. Sobre el corazón, por el contrario, no quise ejercer ninguna acción. El enfermo me hizo también observar que, siempre que la erupción era más fuerte, se sentía mejor en la región del corazón; pero que al desaparecer en todo ó en parte esta erupción experimentaba terribles palpitaciones. He aquí todo lo que yo tenía que hacer. El paciente recibió dos veces á la semana el medio-fajamiento, y una vez el fajamiento inferior, la capa española y el baño de vapor de pies. La capa española ejerció una acción resolutiva y derivativa sobre todo el cuerpo: mientras que el medio-fajamiento obró

principalmente sobre el bajo vientre; el fajamiento, inferior terminó la obra del medio-fajamiento, y el baño de vapor de pies atrajo de un modo eficaz, hacia las regiones inferiores, los elementos malsanos que aún quedaban. En tres semanas el cuerpo evacuó una cantidad de materias morbosas, y la enfermedad del corazón había desaparecido sin dejar huellas. Si antes, como después de la cura del cuerpo, no había enfermedad del corazón, ¿no podría yo decir con justo motivo que jamás la ha habido en ningún tiempo?

En cierta ocasión me llamaron á las diez de la noche para que fuese á ver á una madre de familia, á quien la dificultad de respirar impedía hablar. Las palpitaciones del corazón eran tan violentas, que se podían perfectamente notar los movimientos en la manta de la cama y hasta oirlas á cierta distancia. Un gusto muy azucarado se notaba en el paladar de la enferma, que temía morir de una hemorragia, tanto más, cuanto su madre también había muerto el mismo año. El médico había declarado que padecía muchas enfermedades, en primer lugar de una enfermedad del corazón. Las manos y los pies estaban muy fríos, y una necesidad de toser la atormentaba continuamente.

Manos frías, pies fríos, palpitaciones de fuerza extraordinaria; ¿qué quiere decir todo esto? Sin duda es necesario deducir que toda la sangre ha abandonado las extremidades para refluir á su foco primitivo, el corazón: y he aquí que busca de nuevo una salida. De aquí las palpitaciones y los martillazos, como si quisiese romper los cerrojos y forzar las puertas, es decir, las válvulas del corazón y las arterias. Ciertamente habéis ya observado de qué modo el agua que, á causa de continuada lluvia, se ha amontonado en un sitio sin salida, procura

abrirse paso; con qué ruido, con qué mugidos, con que violencia intenta la salida.

Los horribles latidos del corazón de la pobre mujer fueron, en cinco minutos, considerablemente aminorados por la aplicación de un lienzo doblado en dos y mojado sobre el bajo vientre, donde así se verificó una revulsión de sangre, semejante á un niño que se deja llevar por la mano. Después de diez minutos se detuvieron, y el corazón, donde se había hallado la falta capital, quedó libre. Como aplicaciones ulteriores, la enferma recibió: el primer día, dos lociones completas en la cama; el segundo día, la capa española; el tercero, un baño de vapor de pies. Se continuó esta serie de aplicaciones durante algún tiempo. El bajo vientre, que no quería entrar en razón, era el principal culpable, y él había sido, en todo caso, el muñidor é instigador de la violenta crisis. Entre tanto el agua acabó por calmarle también, y todo quedó ordenado. En lo que yo sé, nada ya volvió á faltar á este corazón.

Un hombre distinguido padecía hacía años, y con dificultad podía hacer frente á sus deberes. Ansiedad extraordinaria aumentaba sus tormentos; el menor incidente le ocasionaba latidos de corazón, agitación, inquietudes; sus criados no podían darle noticias sino con mucha cautela, porque la alegría y la pena producían siempre perturbaciones en las pulsaciones de su corazón. En verano, como en invierno, era necesario calentar las habitaciones y poner mucho cuidado en mantener sin cesar un calor igual. Se consultó á los más célebres médicos, que declararon que el paciente, prescindiendo de una enfermedad de los pulmones, una afección al hígado y hemorroides, tenía un defecto orgánico del corazón,

que acabaría probablemente por un ataque de apoplegía. El sujeto murió, efectivamente. A causa de su extraña enfermedad, se hizo la autopsia del cadáver. ¿Y que se halló? Que los pulmones, hígado y corazón eran los órganos más sanos, y que sencillamente se había amontonado una capa de grasa en torno del corazón y del pecho. Por consiguiente, el caballero murió, propiamente hablando, de anemia; la sangre absorbida por la formación de músculos y de la grasa acabó por faltar. Un médico, testigo ocular, me lo ha referido, y añadió: "He aquí un caso en que la ciencia se ha vuelto á engañar.„

Una joven gime. —"Siempre—dice—que ando ligera, ó me asusto, ó tengo miedo, ú oigo referir una desgracia, siento una fuerte opresión en la región del corazón; y éste me late tanto, que temo morir de repente. Además, las manos y los pies se enfrían, y gran calor invade el corazón. Dos médicos me han declarado que padezco una enfermedad del corazón.„

Enfermedad del corazón; ¡naturalmente! ¿Pudiera ser otra cosa? Y, sin embargo, el caso era claro, tan claro como el sol. Un niño se halla sentado á la puerta, cuando pasa un gran perro; el niño grita, se levanta y huye asustado á casa clamando: ¡mamá, mamá! Del mismo modo, cuando el pobre corazón se asusta de ciertos sucesos, grita, salta, palpita; la sangre abandona las puertas de la casa, las extremidades del cuerpo; se precipita en la casa, en el corazón, y éste empieza entonces á latir y á gritar más fuerte, de modo que se le oye á distancia. ¿Qué hay de asombroso en esto? ¿Dónde está la enfermedad del corazón?

Esta joven debe comenzar por arrojar todo vestido inútil y dañino con que suele envolverse; luego emplear

los medios fáciles de endurecer el cuerpo. La tierna criatura no se dejará asustar entonces por el aullido de un perro de presa, ni por el silbido de una locomotora. Deberá, tres veces al día, y por un minuto cada vez, meterse en agua fría hasta las pantorrillas, y sumergir otras tantas los brazos por completo en agua fría, medios excelentes para fortificarse. Si el agua le pareciese fría, la buena joven podrá soplar encima y recalentarla con su aliento. *¡Probatum est!* Estos ejercicios durarán una semana. Luego la enferma podrá, tres veces á la semana, levantarse bruscamente de noche para lavarse todo el cuerpo, y entrar una vez á la semana en agua fresca, hasta debajo de los brazos, por medio minuto, lavándose enérgicamente la parte superior del cuerpo. Hé aquí las operaciones de la segunda semana. Durante la tercera y cuarta, la enferma deberá aplicarse diariamente dos afusiones superiores é inferiores, después procurar entrar en calor por el trabajo ó el movimiento. A las seis semanas la jóven estaba curada, y toda huella de enfermedad del corazón borrada por el agua.

Una señorita llega y pide que la curen, refiriendo lo siguiente: —" He terminado con el número uno mi examen como maestra de música, y durante seis años he enseñado música en un convento de Religiosas. Ahora siento tanto dolor de cabeza, que casi no puedo oir un instrumento, ni órgano, ni piano, ni violín. Hasta el sonido de la campanilla del altar me traspasa la cabeza. Los médicos me dicen que tengo una enfermedad de nervios y de corazón. Si me hallase sana, me admitirían en un convento; pero me hallo incapaz de ganar mi pan y, sobre todo, sufro en lo físico y en lo moral indescriptibles tormentos.„

Le respondí: — " No os puedo curar: tenéis que ir á buscar remedio en otra parte. „ Preguntándome por qué le daba tan dura respuesta, le expliqué: — " Como habitante de la ciudad, con vuestros grandes estudios, con tales conocimientos literarios y musicales, no habríais de hacer nada de lo que os ordenase; por lo demás, vuestro estado puede curarse. „ Con tono resuelto declaró: — "Por hallar la salud haré todo lo que V. quiera.„ Ha cumplido su palabra. Nos hallábamos en el mes de Marzo; la envié durante diez días con las criadas á los prados, donde debía andar descalza. Todos los días le hice tomar, para la transición insensible al frío, un pediuvio caliente y una afusión superior. A los seis días, en vez del baño de pies, le ordené que se arrodillase todos los días en el agua de modo que el líquido llegase á la altura del estómago. Para hacer ejercicio tomó parte en los trabajos de los campos, según le permitían sus aptitudes y sus fuerzas. A los diez días nuestra señorita fué á buscar á su bienhechor, que le había proporcionado la ocasión de instruirse y que también le había aconsejado el tratamiento por el agua fría. En vez de volver á tomar el arco del violín y los cuadernos de música, continuó los ejercicios hidroterápicos y manejó la azada, el rastrillo y la hoz. Según el cuerpo se fortificó y perdió su languidez, volvió la salud y desapareció la enfermedad del corazón y de los nervios. A los cuatro meses estaba curada, y habían vuelto la salud y la frescura de la infancia.

Un estudiante de teología vino á consultarme. No se sentía del todo bien, y los médicos pretendían que, entre otras cosas, padecía del corazón. Sin embargo, deseaba hacerse Sacerdote; pero con los dolores de ca-

beza, los latidos del corazón y tantas angustias, tenía que renunciar á todo: cuanto veía y oía, todo le parecía una ilusión.

Aconsejé al paciente que endureciese racionalmente su cuerpo, lo que no le haría daño, puesto que estaba bien constituído, y después podría elegir la carrera que más le conviniese. Algunas semanas después recomenzó sus estudios, dos años más tarde se hizo Sacerdote, y pocos compañeros suyos gozan hoy de mejor salud que él. Por las mañanas el joven se paseaba descalzo por media hora sobre el rocío, y diariamente se metía en el agua hasta el estómago, lavándose la parte superior del cuerpo. Cuando la lluvia le impedía dar su paseo favorito por el bosque, hacía ejercicio con ligeros trabajos. Después, para fortificarse, recurrió á abundantes afusiones superiores, una ó dos veces al día, alternando con medio-baños. La cefalalgia y la cardialgia desaparecieron al mismo tiempo que volvieron las fuerzas.

XVII. ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO

¡Pobre estómago! ¡Todo el mundo te acusa! Después del corazón y los nervios, tú eres el principal culpable. Preguntad á cien personas si no sufren del estómago: muy pocas os dirán que no. Y, sin embargo, en la mayoría de los casos, el estómago es tan inocente como el niño que acaba de nacer, y se halla tan bueno como el alegre pillete que se divierte en jugar.

1. Gastralgia.

Amelia, desde hace un año, ha devuelto la mayor parte de los alimentos que había tomado; no retenía más que tres ó cuatro cucharadas al día de leche tibia. Al fin

un boticario le declaró que no tenía un solo remedio que no hubiese ya ensayado y practicado.

Se colocó á la enferma en un coche, y, sin decirme nada, me la trajeron. ¿Qué hacer? Nunca he podido despedir á los pobres. La infeliz estaba muy delgada, sus facciones abatidas, roto el estambre vital, en la última angustia. Sin embargo, no tosía, lo que para mí era de la mayor importancia; sólo sentía dolores horribles en el estómago. Vino, pues, á pedirme algo para aliviarlos. Rogué á los acompañantes que se calmasen, y que no se quejasen tanto del pobre estómago, que era uno de los órganos más sanos de la enferma, pero que en otra parte estaba la falta. Unos se incomodaron, otros se rieron. La enferma pensó si yo estaba cuerdo, y sin duda se dijo: — " ¡Cómo! ¡Venir desde tan lejos, con semejantes dolores, para oir las palabras duras é implacables de un Sacerdote!„

Me importó poco. ¿Por qué he juzgado de este modo el caso? La enferma no tosía, pero el aire y los gases se escapaban de la boca. El estómago y el abdomen estaban llenos de gases, llenos hasta el exceso. En tales condiciones nadie puede vivir, ni aun el estómago más dócil y tolerante; se ve obligado á cesar en su trabajo regular, en todo ó en parte.

El mal empeoraba, por la circunstancia de que la piel estaba enteramente seca y la transpiración detenida por completo.

He aquí la serie de aplicaciones que ordené: fajamiento inferior tibio, loción de la parte superior del cuerpo, medio-fajamiento, loción entera, afusión de las rodillas (medio minuto), otra vez el fajamiento inferior, afusión superior, arrodillarse en el agua (medio minuto) hasta el nivel del estómago, loción completa, compresa supe-

rior é inferior. La enferma tuvo que practicar, cada medio día, una de estas aplicaciones en el orden indicado, y, además, pasearse sobre las baldosas mojadas muchas veces al día.

Por medio de los fajamientos inferiores tibios he procurado primeramente recalentar la piel, humedecerla, reblandecerla, después obrar principalmente sobre el abdomen por las lociones completas y las demás operaciones. Lo conseguí; el aire y los gases salieron por las vías naturales; la transpiración, función normal de la piel, se restableció; el estómago, desembarazado de aire y gases, volvió á tener apetito; la sangre y los humores aumentaron. A las cinco semanas la enferma ya estaba sana.

Rosa sufría del estómago hacía años, y de violentos calambres de estómago hacía muchos meses. Muy á menudo estaba obligada á guardar cama, y, aun cuando podía levantarse, tenía sumo trabajo para hacer lo más necesario. Diferentes médicos habían declarado que, prescindiendo del malísimo estómago, nada le faltaba. Tomó muchas medicinas en forma líquida y sólida, en polvos y píldoras, á veces preparaciones muy fuertes. Su aspecto anunciaba enormes sufrimientos; las facciones prolongadas, la tez pálida, el cuerpo reducido á piel y huesos; el bajo vientre—para completar la imagen de la enfermedad—extremadamente hinchado, y hasta su vestido le hacía daño. Muchas veces había tenido vómitos, mientras que sus pies y manos estaban de ordinario fríos como el hielo.

Mi diagnóstico fué el mismo que el del caso anterior. La pobre joven se había dañado el bajo vientre pasando, á menudo y de repente, del calor al frío, del hogar ar-

diente de la cocina á la nevera, sin saber cómo defenderse de las influencias dañinas, que había conocido pronto. No tenía nadie á quien consultar, y soportó las hinchazones cuanto pudo; pero, en fin, la presión del abdomen fué tal, que el estómago, estrechado y comprimido, se hallaba en la imposibilidad de conservar los alimentos absorbidos.

A las aplicaciones generales destinadas á estimular todo el cuerpo, tuvieron que añadirse aplicaciones especiales para el vientre (no para el estómago), á fin de resolver y eliminar lo que en él se había acumulado, especialmente los gases. He aquí cómo se sucedieron las aplicaciones, una diaria: capa española (aplicación general), fomento de flores de heno hinchadas sobre el abdomen (todos los días durante dos horas), medio-fajamiento (resolutivo y eliminativo), compresa superior é inferior, dos lociones enteras frías cada noche (saliendo de la cama); luego, otra vez la capa española. Como aplicaciones accesorias, marchar sobre las baldosas mojadas ó por la hierba húmeda, así como á veces la afusión de las rodillas, prestaban buenos servicios.—A las cuatro semanas bastó emplear alternativamente, cada segundo día, la capa española y el medio-fajamiento, y el pasear descalzo, como se ha dicho más arriba. Rosa se curó, y desde entonces está bien. Hace poco la encontré por casualidad y me dijo:—«En mi vida he gozado de tan buena salud como ahora.»

Federico había tenido al principio muchas acideces; después arrojaba todo lo que había comido y bebido. Ningún medio pudo aliviarle, y el médico dijo que la enfermedad era un escirro con obstrucción del piloro.

El aspecto del paciente no era malo; las facciones un

poco envejecidas y la tez amarilla. «El estómago—dice—despide mucho aire, el abdomen está hinchado por los flatos como un tambor, y luego aparece regularmente un violento dolor de cabeza.„

He aquí de nuevo una falta de actividad en las regiones inferiores, la atonía de los intestinos. De aquí la irregularidad de las deposiciones, la acumulación de gases y la presión ejercida en estómago y cabeza. El enfermo tuvo, pues, durante diez días consecutivos, que aplicar diariamente al bajo vientre un lienzo mojado en una mezcla de agua y vinagre y conservarlo por dos horas, tomar todos los días un pediluvio caliente con sal y cenizas y hacerse lavar la espalda dos veces todas las noches con agua fría.

A los seis días se descubrió mejoría en el estado general. Desde el décimo día el paciente recurrió al medio fajamiento dos veces á la semana, una vez á la capa española y cada segun lo día al baño de pies con ceniza y sal. En la tercer receta ordené para las dos últimas semanas tres afusiones superiores é inferiores y dos medio-baños (hasta la altura del estómago) á la semana. En seis semanas el enfermo quedó radicalmente curado.

—"Desde hace tiempo tengo una induración dolorosa en el estómago. Esto me hincha extraordinariamente, y á veces lo vomito todo con muchos dolores. La mayor parte del tiempo me duelen los pies y manifiestan movimientos convulsivos. Mis labios están constantemente blancos y todo mi cuerpo adelgaza. He consultado á muchos médicos, pero no me han recetado más que purgas, lo que me ha gastado y debilitado.„

Tratamiento: Primero, aplicar tres veces á la semana, durante una hora, flores de heno hinchadas sobre el ab

domen. Segundo, cada segunda noche salir de la cama, lavarse completamente y volverse á acostar sin enjugarse. Tercero, tomar todas las mañanas 25 gotas de ajenjo, y por la tarde 25 gotas de escaramujo.

Podría citar aún casos parecidos en gran multitud. Deben bastar los que he referido. Es preciso, sin embargo, que asegure y reconozca aún una cosa: si la enfermedad no desaparece, si la presión continúa y acompañada de una inflamación del estómago no se quita, entonces los funestos y peligrosos abscesos nacen en el estómago, abscesos que degeneran ordinariamente en cáncer. Pero aun entonces puede haber en esto ilusiones y equivocaciones.

No citaré más que un ejemplo en mi apoyo. Vinieron á decirme un día:—"Un miembro de nuestra familia sufre, según dicen los medicos, de un cáncer al estómago bien declarado. Me envían sencillamente á preguntar qué medidas profilácticas se deben tomar para evitar el contagio de la terrible enfermedad.„ Indiqué reglas, precauciones, y al mismo tiempo remedios que curaron al enfermo en el espacio de cuatro semanas y obligaron al cáncer á batirse en retirada. Estos remedios consistían en tisanas de ajenjo, hierba de San Juan y salvia, así como en el empleo del medio-fajamiento, alternativamente con los baños de pies.

2. Acritud de estómago.

Crescencia me refirió: — "Tengo cuarenta y cinco años, casi todos los días sufro fuertes dolores de estómago. Si el mal cesa por intervalos, es siempre por poco tiempo. Muy á menudo tengo eructos agrios y amargos, y ya no sé cómo entrar en calor. Cuanto más fuertes son

estos eructos agrios y amargos, más grande es el frío.„

Esta persona tenía el aspecto muy dolorido: estaba muy delgada, abatidas sus facciones, el frío parecía haber arrojado todo calórico. Sufría de gran anemia, sin duda sobrevenida por malas digestiones.

Tratamiento: Verted agua hirviendo en flores de heno, ponedlas lo más caliente que se pueda en un lienzo, ó mejor en un saquito, aplicadlas al epigastrio y vientre, envolvedlo todo por medio de un lienzo, de modo que se una á vuestro cuerpo, y guardadle durante hora y media. Hacer así tres días seguidos. Tomad durante tres noches un pediluvio caliente con sal y cenizas (catorce minutos); después, cada tercero ó cuarto día solamente, y cada semana, tres ó cuatro lociones de noche, saliendo de la cama y volviendo á ella en seguida. Luego tomad diariamente cuatro ó seis cucharadas de ajenjo, y continuad así durante dos semanas. Después de esto podréis contentaros, á la semana, con un pediluvio y una loción de noche, ó también con un medio-baño.

Congestiones después de las comidas y eructos, particularmente después de éstas, y más adelante, durante toda la tarde, con cuatro ó cinco minutos de intervalo; además, deposiciones poco abundantes; una completa atonía de los intestinos, un fuerte sudor en los pies (de olor fétido), he aquí un estado que duraba cinco ó seis años. Se emplearon muchos medios, pero sin resultado. El aspecto de la persona — color de porcelana — denotaba grave enfermedad; los bordes de los ojos eran grises y azules, falta de sangre, poco calórico natural, mala digestión y, por tanto, nutrición defectuosa de sangre y del organismo. ¿Cómo tratar este caso?

Del modo siguiente: Primero, resolver las substancias

morbosas. Segundo, aumentar el calor interno. Tercero, provocar mejor digestión estimulando los órganos para mejorar la sangre y los humores y hacer marchar de un modo regular toda la máquina. Porque este organismo se parecía á una máquina que había sido activamente engrasada, pero cuyos elementos constitutivos no eran buenos, y he aquí por qué fué necesario purgar y limpiar la máquina en todas sus partes. Por tanto, las substancias morbosas encerradas en los pies fueron resueltas y eliminadas por medio de pediluvios, repetidos tres ó cinco veces, hasta que por completo cesó el sudor de los pies: las lociones completas produjeron una transpiración general y aumentaron de este modo el calor natural. Los órganos se estimularon y fortificaron con la afusión superior é inferior. Se practicaron diariamente dos de estas aplicaciones, durante ocho ó diez días.

La segunda receta prescribió para los diez días siguientes la loción total, la compresa superior é inferior, el arrodillamiento en el agua, la afusión dorsal.

La tercera receta indicaba medio-baños y lociones totales.

A las tres ó cuatro semanas el organismo estaba repuesto. Pero para mantener la mejoría y perfeccionarla, fué necesario acudir todavía á algunas aplicaciones semanales, como la loción total ó la afusión superior é inferior.

Una mujer de sesenta y cuatro años tiene una viva comezón en el estómago, eructos y vómitos; á veces también fiebre fría, y otras abundante sudor. Durante semanas aumenta el mal, á pesar de todos los medios empleados. He aquí la receta que producirá los mejores resultados: Primero, dos veces todos los días 20 gotas

de ajenjo en una tacita de agua bien caliente. Segundo, además, todos los días una compresa inferior caliente durante una hora. Tercero, cada segundo día un lienzo doblado en dos, mojado en agua caliente y aplicado una hora al abdomen. En fin, cuarto, cada segundo día, un pediluvio caliente con sal y cenizas, durante catorce minutos.

Una persona de cuarenta años se quejaba de frecuentes dolores de estómago y en el bajo vientre, de inapetencia, de acideces y de debilidad. Además, las manos y los pies estaban habitualmente fríos.

Tratamiento: 1.°, por mañana y noche frotar enérgicamente el pecho y el bajo vientre con un líquido, mitad agua y mitad vinagre; 2.°, comer todos los días seis ú ocho granos de enebro; 3.°, lavarse totalmente tres veces á la semana saliendo de la cama, y volviéndose á ella sin enjugarse.

La enferma curó en quince días. Para conservar la salud tuvo por bastante tiempo que continuar la loción total una vez á la semana.

8. Catarro del estómago.

Una mujer de cuarenta años vino á quejarse de lo siguiente: "En el lado izquierdo, por bajo de las costillas, siento siempre dolores más ó menos fuertes. Algunas veces son insoportables. Hasta tengo dificultad de orinar: á veces no lo puedo hacer del todo, aunque de vez en cuando hay mejoría, siempre sufro mucho, tanto, que á veces he deseado la muerte. Después me hallo hinchada de un modo extraordinario; mi cuello se pone á veces tan grueso y abultado, que casi no puedo hablar. He ya empleado muchos medicamentos y otros medios; á veces me

sentía aliviada, pero siempre se repetía la antigua historia.„

Esta pobre mujer quedó libre de sus sufrimientos en el espacio de cuatro semanas, por medio de las aplicaciones siguientes:

1.° Durante los doce primeros días: *a*), poner flores de heno hinchadas en un lienzo y aplicarlas calientes al vientre y estómago, durante hora y media, cuatro veces á la semana; *b*), lavarse por la noche, saliendo de la cama y volviéndose á acostar inmediatamente, con agua mezclada con sal, durante un minuto, tres veces á la semana; *c*), beber todos los días una taza de infusión hecha de 20 granos machacados de enebro y de un poco de cola de caballo cocida, durante diez minutos, y dividida en tres porciones, para tomar durante el día.

2.° Pasados los doce primeros días, emplear, durante tres semanás: *a*), una vez á la semana, la aplicación de flores de heno; *b*), tres veces á la semana, lavarse totalmente por la noche; *c*), dos veces á la semana, un medio-baño, durante medio minuto; *d*), continuar bebiendo la infusión anterior. Para conservar en adelante la salud bastan dos medio-baños á la semana.

Una madre de familia se lamenta: — "Siempre tengo dolores en el vientre, que á menudo está muy hinchado, y, cuando son muy fuertes, siento una presión en el estómago, que me da muchas acideces y me obliga á vomitar lo que he comido. Noto gran pesadez en la cabeza, y á veces vértigos. Hay épocas en que me veo obligada á evacuar la orina cada media hora, y otras veces con trabajo una vez al día. Tres médicos me han afirmado que tengo un catarro del estómago.„

Esta enferma quedó curada en el espacio de cuatro

semanas: durante la primera semana no recibió al día más que dos afusiones superiores y dos afusiones de las rodillas, así como una taza de tisana, de granos de enebro y cola de caballo. Durante la segunda semana, una afusión superior y una afusión de las rodillas al día, y dos fajamientos hasta los sobacos. En la tercer semana, una vez la capa española, tres veces el baño de asiento y una vez el medio-baño. En la cuarta semana, por fin, dos medio-baños, tres veces la capa española y un paseo cuotidiano por el agua.

4. Calambres de estómago.

El Sr. N. se ha enfriado muchas veces, lo que le ha proporcionado dolores de vientre, y por consecuencia de una acumulación de gases, tenía á menudo vómitos. Cuando de este modo se había librado de gran cantidad de aire y el vómito había sido muy fuerte, notaba alivio y mejor apetito. Pero el padecimiento se fué acentuando cada vez más y declarándose después de las comidas, creciendo de un modo intolerable. Además, las manos y pies estaban fríos como el hielo, y todo el cuerpo se estremecía un poco.

En estos casos el estómago es ordinariamente muy inocente, y á la presión violenta del aire se deben los vómitos y náuseas, que alivian por algo de tiempo. El mal no desaparece sino cuando todo el cuerpo ha recobrado un calor igual, una transpiración igual y el curso regular de la sangre.

Obtuve este resultado haciendo, el primer día, lavar tres veces al enfermo en su cama con agua bien caliente mezclada con vinagre y cubriéndole bien sin enjugarse. Al segundo día se practicó esta operación dos veces, y

después una vez al día. Este procedimiento
pre que, á consecuencia de un enfriamiento, h.
con eructos y vómitos. dores de

Me llamaron para ver á una enferma que, acostada mu-
la cama, temblaba con todo su cuerpo; las convulsiones se
ya la levantaban por el aire, ya la arrojaban por dere-
cha ó por izquierda. No podía hablar; pero su madre me
refirió lo siguiente:

—"Mi hija padece constantemente de terrible dolor de cabeza, de violenta opresión en el pecho y en la región gástrica. Sus manos y pies están continuamente fríos como el hielo y húmedos de sudor viscoso. Hace nueve meses que se ha casado; las diez primeras semanas estaba bien; después empezó el estado actual poco á poco, para llegar á tal exacerbación. No puede comer nada; á lo más algunas cucharadas de caldo ó de café; cuanto le han recetado los médicos, hasta las inyecciones y lo que se emplea para provocar el sueño, no ha servido más que para aumentarle la enfermedad.„

Le aconsejé lo siguiente: Meter dos veces al día los pies en agua fría, hasta por cima de las pantorrillas, y lavar además los pies con la esponja ó la toalla; inmediatamente después sumergir las manos y los brazos en agua fría, hasta los hombros, durante un minuto, y además lavar las manos. Después de esto, las manos y los pies se deberán cubrir con la manta caliente de la cama. Por mañana y tarde, la enferma debe tomar doce gotas de esencia de manzanilla (véase farmacia), en seis ú ocho cucharadas de agua caliente. Respecto á alimento, debe tomar, de vez en cuando, tres ó cuatro cucharadas de leche ó café de malt (cebada preparada para hacer cerveza); es preferible alternar los dos.

A los doce días la enferma estaba repuesta, hasta el

semanas: dur[illegible] ordinaria: los calambres
más que [illegible]ón en el pecho y en la re-
rodilla[illegible]ado; el dolor de cabeza ya
bro[illegible]es estaban calientes.
[illegible]ntes aplicaciones: cada se-
[illegible]s en agua fría, como se ha
[illegible]emana, un baño de pies ca-
[illegible] y sal, durante catorce mi-
[illegible] levantarse de noche para
lavarse [illegible] verse á acostar en seguida.
En vez de las gotas de manzanilla tomó esencia de ajenjo y de salvia, cada vez diez ó doce gotas en agua caliente. La enferma se halló tan repuesta, que quiso de nuevo ir á la iglesia y continuar sus ocupaciones domésticas. Para restablecerse por completo y fortificarse más, solamente necesitó una loción fría á la semana, pero estas lociones serían ventajosamente reemplazadas por medio baño.

459 basta siem- ay fiebre

XVIII. ENFERMEDADES DEL CANAL INTESTINAL Y DE LAS PARTES ACCESORIAS.

Al pasar revista á los estados morbosos que pueden sufrir los intestinos, nombraremos primeramente los que afectan á porciones distintas del canal intestinal, después á los que afectan simultáneamente á muchas y aun á todas las partes del aparato. Citaremos, pues, los *cólicos*, la *diarrea*, la *constipación*, la *disentería*, las *hemorroides* (almorranas), la *fiebre mucosa*, el *tifus*, los *gusanos intestinales* (ó lombrices), la *hernia*.

1. Cólicos.

Los cólicos, llamados también enteralgia ó dolores de intestinos, proceden de causas muy diversas y van muchas veces acompañados de diarrea ó de vómitos. Se manifiestan á veces súbitamente, sin que se adivine su causa ni su ocasión. Pueden proceder, bien de un enfriamiento ó acaloramiento, ó bien de una comida ó de una bebida cualquiera. Es necesario acostar al enfermo en seguida, aplicarle en el vientre un lienzo caliente, quizás también un calentador [1], y cubrirlo bien (pero sin incomodarle mucho), á fin de que no le llegue el aire. Como calmante se le administrará un cuartillo de leche en la cual se haya hecho hervir hinojo ó comines. Bastará este sencillo remedio doméstico.

En cuanto á alimento y bebida, recomiendo, mientras dura la enfermedad, una comida muy sencilla, poco salada, con pocas especias, fácil de digerir; como bebida, prefiero agua pura ó mezclada de vino y de leche.

Un regidor refiere: — "Hace años sufro de un mal de vientre, á veces casi insoportable; tengo á menudo cólicos y dolores fuertes. Hace ya mucho tiempo que no puedo comer nada sin sufrir grandes dolores, seguidos siempre de diarrea. He tomado muchísimas medicinas, pero he hallado poco alivio, y todo lo más por un poco de tiempo.„

El aspecto de este hombre, en la fuerza de la edad, era

1 También se puede usar un ladrillo caliente, envuelto en un lienzo ó muletón.

Todos conocen el cantarillo de barro de agua mineral; se llenará uno con agua caliente, se le envolverá, y se obtendrá excelente calentador.

muy enfermizo, su cuerpo flaco, su tez pálida y sus ojos turbios. ¿Cómo hacer? Tomó: 1.°, cada semana tres baños de asiento; 2.°, por mañana y tarde una ablución vigorosa de pecho y vientre con agua mezclada con vinagre; 3.°, medio-baño de un minuto por semana; y 4.°, dos veces al día doce gotas de ajenjo en agua caliente, para uso interno.

En cuatro semanas el pobre hombre estaba libre de su enfermedad.

2. Diarrea.

Hay personas que tienen diarrea sin haber dado motivo. Esta enfermedad puede presentarse, por ejemplo, en ciertas épocas precisas, una ó dos veces al año, ó bien irregularmente. Las personas se hallan bien antes y después. La diarrea regular procede de que la naturaleza vigorosa expulsa la excesiva plenitud de materiales amontonados. ¡Cómo se trabaja sin inquietud cuando la caldera está provista de una bomba de seguridad! Del mismo modo también se puede estar tranquilo si la naturaleza, semejante á igual caldera, rechaza por sí misma lo que es superfluo y malsano.

Nada absolutamente tengo que ordenar contra esta clase de diarrea; no hagáis nada para combatirla. A menudo estas evacuaciones se verifican en otoño, ó en primavera, y nos parece que el aire y la temperatura tienen parte en ella [1].

1 Si se leen los periódicos en primavera ó en otoño, casi al acercarse cada estación se verá qué papel desempeñan las píldoras purgantes, las hierbas depurativas de primavera y de otoño. Jamás aconsejaré cosa igual. El que no quiera absolutamente cargarse de drogas (y hay muchos), no tendrá más que tomar, en cualquier día de la semana, durante cinco ó seis horas, una cucharada de agua fresca cada media hora. Esto ayuda á la naturaleza, lo demás puede dañarla.

En cuanto á las diarreas irregulares, acompañadas ó no de dolores, es preciso fijarse bien en ellas. Son advertencias, por las que sabemos que se han reunido en el cuerpo elementos morbosos, que, si no se eliminan, causan á menudo perjuicio. La experiencia, en efecto, nos enseña que, en las personas así atacadas, padece alguno de los órganos, y que semejantes enfermos mueren generalmente pronto, ó por lo menos no llegan á edad avanzada. La diarrea es muchas veces señal precursora de graves enfermedades. En la obra de la cura, es necesario ante todo obrar sobre el bajo vientre, alternando, sin embargo, con aplicaciones sobre todo el cuerpo. Nunca es prudente detener de súbito la diarrea; las materias pútridas deben ser alejadas poco á poco, y los órganos inferiores tan bien fortificados, que la naturaleza ya no produzca elementos morbosos, ó que los elimine cuando quiera.

Para uso interno es necesario emplear el té de ajenjo con salvia, centáurea con salvia, ó también hierba de San Juan con hipericón, una ó dos tacitas al día. También se puede tomar seis ú ocho bayas de enebro al día. Todos los remedios tienen por efecto favorecer la digestión, mantener el jugo gástrico, y contienen á la vez substancias nutritivas.

Si la diarrea es fuerte y dura por mucho tiempo, entonces será necesario tomar, dos veces al día, media cucharada de espíritu de mirtilas en agua caliente. Como aplicaciones hidroterápicas basta al principio tomar á la semana tres ó cuatro compresas al vientre, donde se las deja cerca de hora y media (para esto se dobla un paño en cuatro dobleces, se le moja, ya en agua avinagrada ya en un cocimiento de ramas de pino, y se aplica al bajo vientre), y después igualmente un mediofajamiento

á la semana. Se continúa este tratamiento durante quince días. Pasado este tiempo se puede, para fortificarse, tomar uno ó dos medio-baños á la semana, con loción de lo alto del cuerpo, y también una ó dos lociones completas á la semana, que se administran de noche, al salir de la cama. Este tratamiento dura tres ó cuatro semanas. Si después se toma por regla no dejar pasar la semana sin tomar al menos una loción completa ó un medio-baño frío con loción de lo alto del cuerpo, todo el organismo se hará más fuerte y más sano, y el estado anormal de que acabamos de hablar desaparecerá, á no tener causas más profundas.

Un hombre de cuarenta y ocho años vino á contarme: —"Padezco incesantemente de un desarreglo de cuerpo. Como he viajado, he hecho hoy siete deposiciones; en casa voy hasta seis veces al día al escusado. Hace nueve meses que dura esta indisposición.„

Este hombre parecía muy sano, no estando ni delgado ni muy grueso, y su tez estaba fresca. Tuvo que tomar: 1.°, una afusión superior por mañana y tarde; 2.°, pasearse todas las mañanas por el agua y recibir una afusión de rodillas por la tarde; y 3.°, tomar todos los días seis ú ocho bayas de enebro.

A los cinco días cesó el desarreglo, y las deposiciones se regularizaron. Alguien preguntará, quizá, por qué en este caso he prescripto el antedicho tratamiento, enteramente diferente de las aplicaciones usadas para la diarrea. Porque en este hombre, fuerte y sano, de ojos limpios y claros, la naturaleza estaba todavía en buen estado. Si se la ayuda y se le da calórico por medio de aplicaciones de agua, entonces podrá hasta detener el desarreglo por sus propias fuerzas, dando así razón al

proverbio alemán: *Un buen posadero pone él mismo los borrachones á la puerta.*

Como aplicaciones ulteriores, aconsejaría dos ó tres medio-baños por semana, ó bien otras tantas afusiones superiores y de rodillas.

Otro particular, de cuarenta y ocho años, vino á referirme lo siguiente: —"Desde hace muchos años, con ligeras interrupciones, tengo el cuerpo desarreglado. Ya me he sometido á diferentes tratamientos, he consultado á muchos médicos, he empleado igualmente muchos remedios domésticos, he tomado las aguas en varios establecimientos, y nada he conseguido. El desarreglo es especialmente es considerable cuando bebo agua, vino ó cerveza. Los alimentos muy secos me sientan mejor. Como en mí todo se va con gran rapidez y mal digerido, no tengo nunca fuerzas; y aunque no estoy muy flaco, mis músculos son, sin embargo, bastante débiles.„

Tratamiento. Primera semana: 1.°, todos los días dos afusiones superiores; 2.°, todos los días marchar por el agua; y 3.°, afusión de las rodillas.

Segunda semana: un día, afusión superior y andar por el agua; otro día, medio-baño.

Después de estas dos semanas, sentíase el enfermo más fuerte y notaba considerable mejoría, pero persistía el desarreglo.

Tercera semana: 1.°, aplicación cuotidiana al bajo vientre, durante hora y media ó dos horas, de un lienzo doblado en cuatro y mojado en agua mezclada con vinagre; 2.°, un día afusión superior y de los muslos; y 3.°, otro día medio-baño y afusión superior.

La tercera semana produjo una modificación completa en las deposiciones.

Cuarta semana: 1.°, todos los días, medio-baño; 2.°, cada segundo día, aplicación de un lienzo, como en la semana anterior.

En adelante, para recobrar y conservar la salud y las fuerzas, bastó emplear cada semana dos medio-baños, y una ó dos veces la aplicación del lienzo mojado, como antes.

Para uso interno se recurrió á las gotas de ajenjo, alternando con las bayas de enebro.

Quizá preguntaréis por qué he seguido precisamente esta serie de aplicaciones. Os responderé que las aplicaciones de la primera semana tenían por objeto fortificar el cuerpo en general y los órganos internos; las de la tercera semana ejercieron principalmente una acción corroborante sobre el estómago é intestinos.

De este modo se mejoró todo el cuerpo. Las aplicaciones de la cuarta semana comprendieron todo el organismo en todas sus partes. Esta distribución ha sido, pues, afortunada para el caso dado. Lo que se ha tomado para uso interno ha servido, ya para favorecer la digestión, ya para fortificar los órganos.

3. Constipación.

Si hay gentes que se quejan á menudo de la diarrea, hay más aún que sufren de constipación (rareza y dureza de evacuaciones albinas). Creen, por consiguiente, deber tomar medicina; pero ésta, que sin duda mantiene la libertad del vientre, acaba casi siempre por perjudicar. Se puede decir atrevidamente: cuanta más medicina de esta clase toméis, tanto más padece vuestro organismo. ¿Quién podría enumerar todos los medios laxantes destinados á combatir la constipación? He conocido

á un cirujano de aldea, que en toda la comarca tenía la reputación de purgar muy bien á las personas. ¿Qué hacía? La mayor parte de las veces tomaba escremento de ganso, y con él fabricaba una infusión que propinaba á sus numerosos clientes. Podría contaros también otras historias, si quisiéseis. *Mundus vult decipi*, ¡el mundo quiere que le engañen! ¿Pero solamente las gentes sencillas y los aldeanos son de ese modo llevados por la nariz? También lo son igualmente personas distinguidas, pero de otra manera. ¡Cuántos frascos de agua mineral absorben todos los días! Y estos frascos producen, en efecto, abundantes deposiciones. Un día se acercó á mí un enfermo que me trajo gran cantidad de mercurio que había hallado en las materias fecales: se lo habían administrado para provocar una evacuación. ¡Cuántas píldoras de Morillón no se han tragado en otro tiempo, y cuántos hombres han hallado de este modo muerte prematura! No hay enfermedad cuyo tratamiento sea tan variado como el caso de constipación. ¿Y cuál es el resultado ordinario de todos estos ensayos y experiencias, unos más desdichados que otros? Que cuanto más se continúa tomando un medicamento purgante, más empeora la enfermedad, y á la postre no se puede deponer sin tomar medicina. A propósito: ayer noche me ha venido un enfermo, abandonado por los hombres de ciencia; le es imposible dejar de pasar un solo día sin tomar una lavativa ó un remedio drástico para hacer la más ligera evacuación. ¡He aquí el efecto de todos los medios desdichados! Y nuestro hombre no tiene todavía cuarenta años.

La ciencia médica de nuestra época ha hecho un gran progreso condenando todos los remedios violentos, y muchos médicos — es necesario decirlo en su elogio —

han analizado químicamente centenares de recetas misteriosas y han descubierto el fraude de estos falsificadores. Sin embargo, el espectro de los arcanos se desliza siempre en las familias, causando un daño incalculable [1].

Cuando hay constipación, no es sólo el estómago ú otro órgano el que padece; en la mayoría de los casos todo el organismo está enfermo. Abrigo la firme convicción, convicción fundada en multitud de hechos reales, que también para esta enfermedad el agua es el remedio más seguro y más inofensivo que es posible hallar en este mundo. Ejerce su acción, si se la deja obrar, en lo exterior y en lo interior.

Una de las primeras preguntas que el médico dirige al enfermo se refiere á la libertad de vientre. Si las deposiciones son regulares, es la primera señal de salud; si son irregulares, se anuncia una enfermedad. Si no se remedia la supresión de deposiciones y ese estado de estreñimiento habitual del vientre, se presentará, tarde ó temprano, una grave enfermedad, quizás una muerte prematura.

Si en verano no ha llovido hace mucho tiempo, la tierra se pone seca y se desmenuza. Si en el organismo los líquidos no se elaboran y distribuyen convenientemente, entonces faltará la humedad necesaria á tal ó cual parte del cuerpo, y se producirá calor en él, casi como una sequedad, cuyas consecuencias son inevitables.

Hace ya muchos años se procuraba curar este estado

1 Muchos almanaques, revistas y periódicos han publicado en los últimos años nomenclaturas de remedios misteriosos, para prevenir al público. ¿Cuántas veces no se han estigmatizado muchas de estas drogas perversas, que cuestan tan caro á los compradores engañados? Más de uno ha perdido la salud con ellas.

enfermizo por medio del agua. Pero ¿qué curación se empleaba? Yo mismo he conocido gentes que bebían todos los días tres, cuatro y hasta seis litros de agua. ¿Era eso bueno? Eso se llama abusar de las buenas cosas. He ahí por qué esos valientes amigos del agua se han causado más mal que bien; la naturaleza no soporta por mucho tiempo semejante tratamiento hidroterápico; es un tormento irracional. Mi principio es: *Cuanto más dulcemente obra el agua, con más seguridad cura.*

¿Cómo se debe tratar la dureza de las deposiciones? Tomad durante la mañana, desde el desayuno hasta medio día, una cucharada de agua cada media hora. Por medio de estas ligeras porciones obtendréis más resultado que si tomais de un golpe medio cuartillo ó más. Por la tarde podréis tomar igualmente una cucharada de agua cada hora ó cada media hora. Este riego continuo, aunque parsimonioso, refrigera y multiplica el jugo gástrico. Por lo demás, nada impide al paciente beber una vez más si tiene sed.

En vez del agua se puede también servir de cierto número de tisanas, todas hechas de plantas fáciles de hallar. ¿Quién no conoce las flores del endrino? La acción de una tisana de estas flores es excelente. La infusión de flores de saúco, que tiene un efecto refrigerante y resolutivo, libra del calor interno; si le añadís tres ó cuatro granos de áloes, tendréis un remedio laxante, refrigerante, resolutivo y eliminador. La infusión de seis ú ocho hojas de saúco cogidas verdes en primavera y verano, es igualmente refrigerante. Se toma media taza por la mañana y media por la tarde. Nadie debería despreciar estas buenas plantas medicinales, tanto más, cuanto el buen Dios, el primero de los médicos y de los boticarios, las produce gratuítamente para todos nosotros.

Al uso interno del agua viene á asociarse su uso externo. Desde el principio el paciente llenará el hueco de su mano y se lavará con ella enérgicamente el bajo vientre al acostarse ó al levantarse. Este medio es extraordinariamente sencillo y obra muy bien; basta á muchas personas que tienen naturaleza débil.

Si encontráis demasiado ligera esta aplicación, administraos de vez en cuando una afusión de agua sobre las rodillas por uno ó tres minutos, aplicación excelente para provocar las deposiciones.

Si no basta y existe gran calor en el cuerpo, extendeos, entonces, muchas veces á la semana sobre una compresa inferior; la compresa superior también sirve. El baño de asiento frío, dos ó tres veces á la semana, tiene igualmente mucho efecto. El baño frío completo, lo más corto posible, tampoco se debe desdeñar.

Todas las aplicaciones que acabo de nombrar estimulan y animan el organismo perezoso y débil, le dan nueva actividad y le vigorizan; por tanto, serán abundantes las materias arrojadas. Cuando se ha echado aceite al rodaje, la máquina marcha bien.

Nada hay que exceda al medio seguro é inofensivo del agua; ¿y qué hay de más fácil que beberla ó lavarse con ella?

Digamos aquí una palabra acerca de los vomitivos. Si ya he descubierto que las purgas drásticas, por medio de minerales y de venenos, ya en forma de polvos, ya de píldoras, son contrarias á la naturaleza, sucede aún más esto con los vomitivos, que desdichadamente son á menudo también venenos. Da pena ver sufrir á un hombre maltratado y martirizado de este modo. La sangre, ó más bien la bilis, se me sube siempre á la cabeza. Se habrá notado que no he hablado antes de purgantes

tan conocidos y tan universalmente empleados como las raíces de ruibarbo, hojas de sen, sulfato de magnesia, sal de Glauber, etc. ¿Y por qué? Porque estos purgantes, aunque inofensivos, me parecen, sin embargo, demasiado fuertes; se obtiene el mismo resultado de un modo aún más dulce. ¿Quién se armará de un fusil para matar una pulga ó una mosca?

Me declaro tanto más contra los vomitivos que se llaman emético, ipecacuana ó de otro nombre cualquiera. Son remedios intolerables. Si alguna vez vuestro cuerpo tiene deseos de vaciarse por arriba — y se dan casos, — hacedlo como aquel campesino que, cuando tenía violentas náuseas, se metía sencillamente el dedo en la garganta, y de este modo curaba radicalmente los males de corazón. Procurad siempre, aun cuando tengáis los más vivos deseos de vomitar, regularizar el curso natural de las materias fecales. Mi remedio más enérgico en esto es el *registro regulador*. Este medicamento tiene de notable que, por un lado, provoca abundantes deposiciones, y por otra parte hasta calma la diarrea. Haced la prueba con media taza. Empieza á buscar elementos morbosos y detenidos ha mucho tiempo en el cuerpo y los expulsa. Si no hay tales elementos ó han sido eliminados, su trabajo se detiene por sí mismo. De aquí su doble efecto. — "¡Qué charlatanería!" — se dirá con desdén. Dígase ó no, me es igual. El hecho es que existe, y la verdad quedará. ¿Por qué todos los purgantes drásticos debilitan de tal modo, y por qué son tan dañinos en sus consecuencias? Porque no evacuan solamente las materias morbosas, sino que también lo arrojan todo indistintamente; porque atacan aun á los mejores jugos, los jugos necesarios para la producción de las fuerzas. ¿Quién hay que no haya sentido en sí

mismo este efecto? De aquí esa debilidad, esa disminución rápida y enorme de las fuerzas á consecuencia de curas drásticas. ¡Qué locura! ¡Qué responsabilidad! *Sapienti sat.* El escarmiento hace al sabio, ó, por lo menos, debería hacerlo.

Un Sacerdote de 45 años se explica de este modo:

— " Hace más de veinticinco años que padezco constantemente de constipación, y desde hace algunos años también de embarazos gástricos. Hace cerca de ocho años me he sometido á una cura por el agua fría, lo que mejoró mi estómago, pero me quedó el constipado. En 1885, además, me atacó una enfermedad á los riñones, á la que se añadió en la vejiga una cantidad excesiva de ácido úrico y arenillas. El médico me recetó una cura de uvas, y después una cura con sal de Glaubert (sulfato de sosa) durante diez días, de lo cual resultó un catarro muy fuerte del intestino grueso. Después de haber pasado en vano por todos los tratamientos imaginables, me declaró que mi enfermedad era incurable, que podía atenuarse, pero no curarse. Estaba atormentado de insomnio, de falta de apetito, de fatiga, de borborigmo, de disgusto para el trabajo, de dolor y opresión en la región renal, de constipación en alto grado, con tensión é hinchazón del bajo vientre, de frialdad incesante de pies, mientras que la cabeza quemaba y el resto del cuerpo sudaba más ó menos. En este estado tomé la resolución de buscar mi salvación en el agua fría, contra la que tan prevenido me hallaba. „

Le dí la receta siguiente: " Todos los días una afusión superior, una afusión dorsal, un baño de asiento; además, si hay necesidad, un medio-baño, una afusión de las rodillas y un paseo por el agua. Pero lo que más

efecto hizo fué la capa española, á que después se aficionó. Después de un tratamiento de doce semanas, la digestión se había ordenado por completo, sin dieta especial: la nutrición era excelente, el peso del cuerpo había aumentado 12 libras.„

4. Disentería.

La disentería es hermana del cólera. Las dos se parecen perfectamente. Esta enfermedad empieza, por regla general, con violentos calambres en el bajo vientre y un desarreglo considerable. En las materias arrojadas se halla mucha sangre.

Se cura prontamente la disentería tomando un lienzo doblado en dos, para mojarlo en agua bien caliente mezclada con vinagre, y poniéndolo sobre el vientre. A lo interior, un vasito de espíritu de mirtilas, que uno mismo puede hacer y que no debería faltar en ninguna farmacia de familia, ejerce efecto sorprendente. También se puede, dos veces al día, echar dos cucharadas de esta esencia en agua caliente, y se obtendrá una poción refrigerante y bien agradable. Si al segundo día el estado de la enfermedad no ha mejorado esencialmente, es preciso renovar el fomento sobre el bajo vientre y acudir de nuevo al espíritu de mirtilas.

José se retorcía, como un gusano, en su cama. A veces las crispaciones le retorcían como una bola. Daba gritos de dolor. Las deposiciones contenían más de medio litro de sangre. Dos cucharadas de esencia de mirtilas, tomadas por la mañana y después de comer, lo ordenaron todo en corto espacio de tiempo.

Ana, mujer de cincuenta años, se queja de terribles convulsiones. Un flujo de vientre, con mucha sangre, le hizo temer que estuviese atacada de verdadero cólera. El lienzo mojado en agua mezclada con vinagre y aplicado al vientre, así como la copita de espíritu de mirtilas, curó á la enferma en un solo día. Si no hubiese mirtilas, se hará hervir leche con hinojo; así se obtiene una infusión que hará muy buenos servicios.

5. Hemorroides (ó almorranas).

Las hemorroides pueden ser, en parte, una herencia, y en parte consecuencias del género de vida. Las personas sedentarias, escribientes, hombres estudiosos, gastrónomos, etc., están muy afligidos de esta enfermedad disimulada. El campesino, que todo el año come patatas y harinosos; que no ve la carne más que en los domingos y días solemnes; que en vez de cerveza y vinos fuertes se contenta con leche y con la bebida de los Apóstoles (el agua), y que todos los días se dedica á penosos trabajos, el campesino, digo, no conoce las hemorroides más que de nombre.

Esta enfermedad es molesta, á veces demasiado; pero poco grave, sobre todo al principio: hasta hay personas obligadas á soportar su mal años enteros, ó toda su vida. La comezón, el prurito, es muy desagradable, á veces muy penoso; pero lo que es aún más penoso es su efecto deprimente en lo moral, volviendo al individuo moroso, caprichoso, irritable: hay casos en que esta enfermedad llena de amargura toda la vida de un hombre y le irrita hasta el delirio. De aquí se desprende que sería muy inoportuno el abandono respecto á este mal: por el contrario, es preciso cuidarlo, á fin de que no empeore demasiado y acabe por ser peligroso.

¿Y en qué consisten las hemorroides? ¿Cuál es su origen? ¿Quién no ha visto un pavo con sus bolsas membranosas que le cuelgan por delante del cuello, á veces como saquitos vacíos del todo? Cuando uno de estos animales llega á incomodarse, sus saquitos carnosos se llenan de sangre y se convierten en bolas rojas. Las hemorroides son tumores semejantes, que contienen sangre y mucosidades, formándose en la margen del ano, ó en lo interior del recto, originando un flujo de sangre (hemorroides fluentes) ó desapareciendo, sin producir flujo sanguíneo. Los vasos sanguíneos son tubos elásticos susceptibles de dilatarse. Cuanto más la sangre afluye de un modo desordenado á un sitio, más se dilatan los vasos, lo que se verifica especialmente donde la sangre se amontona y forma en cierto modo lagunas. De aquí resultan pequeños tumores, más ó menos gruesos y duros, como las verrugas en las manos ó en la cara y estas verruguillas se llenan de sangre. Si residen en lo interior del cuerpo, en el mismo recto, son hemorroides internas; mientras que si se manifiestan en el exterior del ano, se llaman externas.

De vez en cuando los tumores ó verruguillas estallan y dejan salir una mucosidad negruzca, y á menudo sangre pura. Esta salida alivia mucho al paciente: si las venas hemorroidales no fluyen sangre y están hinchadas y son numerosas, ocasionan violentos dolores y muchos embarazos. Añadamos que no sólo en el ano y en el recto se producen las dilataciones varicosas de las venas: hasta algunas veces se manifiestan en las paredes de las venas en lo interior del cuerpo. Como los merodeadores se unen á las tropas regulares, así esta clase de sanguijuelas se adhiere á las venas, especialmente á las principales.

Cuanto más numerosos son los tumores hemorroidales y con más frecuencia se abren, más también perjudican á las partes afectadas. Por consecuencia, no es raro ver producirse en estas partes ulceraciones malignas é incurables, como el cáncer del recto, fístulas, abscesos, etcétera.

Los dolores se aumentan y multiplican por las ascárides, gusanillos que se hallan en el recto y que se adhieren á las paredes de este intestino como garrapatas. Si son numerosos corroen el recto, y las consecuencias son ulceraciones malignas.

El tratamiento de las hemorroides por el agua es fácil, y en la mayoría de los casos coronado de éxito [1]. Es considerable el número de enfermos de esta categoría que he curado, y puedo asegurar que todos los casos han obtenido afortunada solución.

Empecemos por atacar las ascárides, si las hay. Se manifiestan la mayor parte de las veces por un cosquilleo, una comezón, un prurito en la región del ano, lo que, por lo demás, tambien se verifica á causa de la hinchazón de tumores hemorroidales. Para esto se toman una, dos ó tres lavativas frías, una después de otra, y se las deja salir inmediatamente después. Cuando el agua fría llegue al recto, las ascárides se desprenderán en cierto modo del ano, como la sanguijuela deja el lugar mordido cuando se la echa sal. Si el líquido inyectado se evacua en seguida, los gusanillos desprendidos serán arrastrados con él fuera. Si se repite esta operacion dos

1 He conocido á un desgraciado en quien las hemorroides le salían á través del ano. Para evitar la inflamación tuvo que tenerlas constantemente en agua fresca. En casos semejantes no es fácil el remedio, y mis aplicaciones llegan tarde.

ó tres veces (se puede hacer funcionar la lavativa dos ó tres veces á la semana) saldrán muchos ó todos los ascárides.

Cuando no hay que habérselas con tumores hemorroidales, es preciso observar lo siguiente: cuando hay gran aflujo de sangre, se la debe separar; las venas muy dilatadas deben estrecharse y eliminarse la impureza y todas las materias impropias. Para esto hace buen servicio la aplicación siguiente: Usad de la compresa inferior, es decir, extended sobre la cama un lienzo muy grueso doblado muchas veces, mojado en el agua más fría, bastante largo para cubrir toda la espalda, hasta por bajo del ano, y bastante ancho para cubrir la espalda de cada lado; acostaos encima durante tres cuartos de hora, y repetid esta operación tres ó cuatro veces á la semana. Si la manta de la cama se pone caliente antes de los cuarenta y cinco minutos, es preciso quitarlo, ó, lo que es mejor, mojarlo otra vez.

Entre los otros remedios contra las hemorroides nombramos el baño de asiento, que se debe tomar frío tres ó cuatro veces á la semana. Se le puede repetir cada medio día, ó durante la noche dos ó tres veces, pero no permaneciendo nunca en él más de uno ó dos minutos. Esta aplicación, como la precedente, obra á la vez sobre las hemorroides existentes y las causas que las producen.

Todo el que está afectado de hemorroides y emprende cada trimestre, durante una ó dos semanas, una de las citadas curas, esté seguro de que su mal no tendrá consecuencias graves, y que, si no desaparece por completo, al menos no será muy molesto. Para aquellos, por el contrario, que hallen estos ejercicios muy penosos, no conozco aquí ningún remedio.

Relativamente al alimento, no llamo la atención más

que sobre un punto que, á mi parecer, no está suficientemente apreciado. Muchas personas afligidas de hemorroides se han puesto á comer, en vez de pan ordinario, pan de salvado, y desde este momento su mal, aunque sin desaparecer por completo, no les molesta mucho. Recomiendo con mucho interés el pan de salvado, que deberá tener porvenir. No sólo éste ó aquél, sino la mayor parte de los hombres (además por otros motivos) deberían usarlo, porque es un alimento sano y confortante. Pero, notadlo bien; hablo del pan de salvado verdadero, no del falsificado. La falsificación ya se ha apoderado también de este artículo. He hallado una vez, en una gran ciudad del extranjero, pan de salvado (sabido es que es muy pesado) tan ligero como el pan ordinario. Corté la miga, y no era pan de salvado: el panadero se había contentado con echarle por encima polvo de salvado, como se echa comino ó anís. En la farmacia doméstica hemos indicado una receta para preparar el pan de salvado.

6. Fiebre mucosa.

Si me es permitido comparar el catarro á un niño, diré que la fiebre mucosa ó pituitosa es un adolescente. La fiebre mucosa procede regularmente de catarros, y de los dos pueden nacer toda clase de complicaciones, como ya se ha dicho en otra parte. La cura se obra del mismo modo en uno y otro caso, y, por consiguiente, las aplicaciones son las mismas. ¿Queréis libraros pronto y fácilmente del catarro? Acostaos, lavaos de hora en hora el pecho y el vientre, y haced que os laven la espalda. Un catarro, si todavía está en su principio, quedará curado con tres ó cuatro lociones de esta clase en una sola noche. Cuando el catarro hace progresos, es de-

cir, cuando ciertas partes en la garganta, cabeza y pecho se inflaman, entonces estamos en presencia de la fiebre mucosa, que por lo tanto no es más que un catarro que afecta á todo el cuerpo. Los sitios en que el catarro se ha arraigado primeramente, ya la garganta, ya el pecho, quedan siempre, hasta la cura completa, los más sensibles. Añadamos también que generalmente se da el nombre de fiebre mucosa á la inflamación catarral del canal intestinal.

7. Tifus.

Del mismo modo que la viruela está caracterizada por granos y pústulas al exterior, así el tifus produce una erupción á lo interior. Se distingue, según el asiento de la enfermedad, el tifus de la cabeza y el tifus del bajo vientre. En ciertos casos los abscesos se presentan, pero no llegan á su desarrollo, como también hay flemones que por un momento manifiestan una inflamación y que después aparecen por completo. Esta clase de tifus tiene un nombre especial, de poca importancia para los campesinos.

En cuanto á la cura, es preciso primeramente notar tres cosas: ante todo, se trata de impedir que la fiebre progrese; de otro modo, todas las fuerzas y los humores del cuerpo quedarían miserablemente consumidos; además, procurad resolver las pústulas, ó si aún no existen, prevenirlas; en otros términos, eliminar las substancias purulentas que llenan las pústulas; en fin, no despreciéis ningún medio de arrojar, cuanto más antes, las substancias puriformes del cuerpo.

No hay medio más á propósito y más seguro para alcanzar este triple objeto que el agua, porque refresca, resuelve y depura.

Juan fué al entierro de su hermano, muerto del tifus. Cometió la imprudencia de ponerse un traje del difunto, y á los pocos días le atacó gravemente el mal. Grande era la fiebre, más grande aún la ansiedad. En seguida Juan mandó colocar al lado de su cama una cuba llena de agua. Cada vez que el calor y la ansiedad aumentaban, se sumergía en ella un minuto á lo más. Se sentaba en el baño de modo que el agua le subiera hasta el ombligo, se lavaba rápidamente lo alto del cuerpo con una servilleta gruesa, se ponía apresuradamente, sin enjugarse, la camisa fresca, y en seguida se metía en su cama caliente. Le sentaba bien. Reiteró esta operación durante tres días, tres, cinco y hasta seis veces al día. Para esto no necesitaba reló: la fiebre le indicaba la hora de tomar el baño: seis veces el primer día, tres veces el segundo, y una vez después. A los cinco días había pasado todo peligro. Pero he aquí que la mujer del convaleciente fué también atacada del tifus. Recurrió al mismo baño, y en pocos días estaba igualmente curada.

¿Qué comían y bebían los dos enfermos? Su bebida consistía en agua y leche cuajada. Del alimento se abstenían por completo, hasta tener apetito, y entonces tomaban sopa de pan, sopa de leche, sopa de harina tostada; una patata, y hasta dos, tampoco les harían daño. A los pocos días adoptaron su regimen ordinario.

Max, un pequeño gigante, fué á visitar á su cuñado Juan, atacado del tifus. Se imaginaba que tal enfermedad no le acometería. Pero he aquí que á los ocho días sus fuerzas gigantescas empezaron á decaer, y su heroico valor á disiparse en largas jeremiadas. "No puedo andar, ni siquiera tenerme en pie; me siento oprimido, todo me duele.„ Había cogido el tifus.

Max no tenía baño, y sí una gran cuba de madera. Se arrodillaba y lavaba todo el cuerpo (durante un minuto) con el agua más fría, y un lienzo muy burdo, siempre que el calor era muy intenso. Continuó esta cura durante ocho días. Al sexto día pidió un potaje; á los diez días se levantó, y en poco tiempo recobró sus fuerzas. Habiéndose librado de este modo, pudo después hacer que otros atacados del tifus se aprovechasen de su experiencia.

En un tiempo en que, en el espacio de cinco semanas, cerca de veinte personas han sido curadas y salvadas por el método descripto antes, un niño de dos años heredó el tifus. Nadie quería creer que el pequeñuelo no se moriría. Siempre que se quejaba y lloraba, su madre le sumergía, ya en un baño algo templado por una mezcla de agua caliente, y le lavaba con agua fría al salir de él, ya le envolvía en un lienzo mojado en agua tibia. La tierna criatura se restableció en doce días.

A los enfermos á quienes una primera repulsión pudiera separar absolutamente del agua fría, concedo de buena gana el empleo del agua tibia para sus aplicaciones, pero nada más que por el motivo indicado; porque es constante que en general el agua más fría, tomada de fuente, arroyo ó río, hace los mejores servicios.

Una jovencita es despedida del colegio. Se queja de un violento dolor de cabeza, de una alternativa rápida de frio y de calor y de un flujo de vientre considerable. No puede trabajar ni andar.

Tratamiento: el primer día se lavó á la enferma tres veces la espalda, pecho y bajo vientre, y se le ligó una vez, por dos horas, un lienzo mojado en torno del abdomen. El segundo día tomaba medio-baño con loción de

lo alto del cuerpo, cuando el calor parecía exigirlo. El tercer día bastaron dos de estos baños, y el cuarto día ya no fué necesario más que uno. La niña estaba fuera de peligro y se repuso pronto.

Podría citar más de doce casos en que, enfermos tratados según los métodos alopáticos y otros, habían acabado por hacerse tan miserables, tan pobres en sangre y humores, tan agotados, que era imposible un restablecimiento propiamente dicho. Los funestos narcóticos, la cara quinina, etc., habían reducido el estómago al más deplorable estado.

Aconsejo habitualmente á los convalecientes excesivamente debilitados del tifus que beban tres ó cuatro tacitas de infusión de ajenjo al día, lo que proporciona bueno y abundante jugo gastrico; después les prescribo que se hagan lavar enérgicamente la espalda, pecho y vientre con agua y vinagre, tres ó cuatro veces al día.

Indudablemente se necesita gran energía, sobre todo cuando el paciente pertenece á la llamada buena sociedad, para usar el agua fría, tan universalmente temida. Cuando son almas tiernas, á quienes esta pretensa cura de caballo podría causar ligeros síncopes, les aconsejo que tomen una esponja, que la mojen en agua fría y que se laven con ella el pecho y el vientre, como se lavan todas las mañanas la cara y las manos. Siempre que hagan una vez esta operación, notarán bien pronto el bienhechor efecto, tendrán ánimo y presentarán igualmente agua á la espalda y á las demás partes de cuerpo.

Si un paciente no sabe resolverse á esta pequeñez; si halla este procedimiento demasiado rudo, obre como le parezca, él solo sufrirá las consecuencias.

Gran emoción cuando en una casa ó en un establecimiento se declara una enfermedad epidémica. Sin exa-

gerar aseguro que, si en un dormitorio donde se acuestan los niños, uno sólo es atacado del tifus, no lo será un segundo sino á condición de que se emplee el tratamiento por el agua. Porque el contagio se verifica la mayor parte del tiempo por los miasmas, las exhalaciones malsanas del cuerpo. Ahora bien, según nuestro método, los lienzos mojados absorben y ahogan los principios contagiosos en su mismo germen. Si el cuarto se ventila á menudo y el aire es siempre puro, no hay motivo para temer la respiración del enfermo. Pero desde luego se comprende que los excrementos deben alejarse cuanto antes y arrojarse en lugares muy aislados.

Un enfermo, de origen francés y de elevada clase, escribe lo siguiente:—"He sufrido durante muchos años de reumatismo y de un catarro intenso en las fosas nasales y en la garganta; el catarro atacó á la trompa de Eustaquio y perjudicó al oído. En 1877 y 78 he tomado durante dos meses duchas de agua azufrada en Aix-les-Bains, pero sin el menor éxito. En 1879 me aconsejaron que ensayase el aparato Baunscheid, que estimula el principio vital. Atendí el consejo y me sometí, durante cinco ó seis semanas, á un verdadero martirio; porque cada semana me ponían el estimulador sobre toda la espalda, en la nuca y detrás de las orejas. ¡De aquí resultó que mi estado nervioso y mi catarro aumentaron más del doble.

„En Julio de 1879 fuí á ver, en Strasburgo, al mejor especialista para las enfermedades de oídos, más él tampoco encontró medio de curar mi catarro de nariz y de garganta. Como el oído no estaba bueno y el catarro se hacía sentir cada vez más en la trompa de Eustaquio, busqué por todas partes un médico que pudiese soco-

rrerme. Por casualidad llegué á Aquisgrám, donde el doctor Schw., aurista que me habían recomendado, ensayó durante tres ó cuatro semanas curarme por medio de cauterizaciones. En la tercer semana fuí atacado del tifus, sin duda á consecuencia de mi excesiva sensibilidad nerviosa, engendrada por la piedra infernal. Era el tifus petequial, enfermedad sumamente grave; la fiebre subió á la temperatura de 41° 3 décimas. Cuando se declararon las hemorragias, desesperaron de mi salvación. No quiero hablar de la frecuente inyección de toda clase de venenos.

„Después de seis semanas volví á la vida, pero no á la salud; porque desde que he tenido el tifus (otoño de 1879), siempre he estado enfermo. El estómago y bajo vientre estaban muy sensibles. Los alimentos más ligeros me hacían daño, y á no ser que tomase un clister, no podía nunca ir al escusado. Tan irritable me hallaba, que á la menor emoción no sabía á qué santo llamar. El sueño no se presentaba nunca antes de media noche. A consecuencia del tifus, mi catarro y mi enfermedad de oídos habían aumentado, y me había quedado medio sordo.

„En 1880 me dirigí á París á consultar al doctor D., célebre especialista, pero sin éxito. De París marché á Lyón para ver á otro aurista, el doctor X, también sin el menor resultado. Todas las inhalaciones, todas las cauterizaciones á que me sometí durante cinco ó seis semanas, no produjeron efecto.

„En 1881 he pasado cinco meses en el hospital de Strasburgo. El médico quería ante todo curar el estómago y el bajo vientre. Pero viendo que perdía su tiempo, acabó por prescribirme un régimen de leche, con el que he ido tirando miserablemente durante cuatro años.„

Este enfermo, al venir á mi casa se parecía á un esqueleto ambulante. En estos casos inveterados y desesperados, el agua, ¿puede también socorrer, ó por lo menos aliviar? Responderemos atrevidamente *sí*. Inútil decir que las primeras aplicaciones deben ser de naturaleza resolutiva y obrar especialmente sobre los pies y la cabeza. A la par es preciso obrar igualmente una resolución en lo interior y, por intervalos, practicar una aplicación reconfortante. He aquí la serie de aplicaciones: baño de vapor de cabeza, durante veinticuatro minutos y seguido inmediatamente de la afusión superior é inferior, baño de vapor de pies, afusión superior é inferior, medio-fajamiento, baño caliente con alternativa de frío, baño de vapor de cabeza, compresa superior é inferior. Todos los días se practicó una ó (según el estado del paciente) dos operaciones, y esto durante tres ó cuatro semanas. Después, por algún tiempo, se añadieron cada semana dos lociones totales (de noche, fuera de la cama), así como un medio-baño de uno ó dos minutos. En lo interior la cura fué favorecida por dos infusiones, tomadas alternativamente, consistiendo la una en una mezcla de la hierba de San Juan, de salvia y de hipericón, y la otra en una mezcla de bayas de enebro y de llantén. Cada tisana se tomó tres ó cuatro veces á la semana.

Creo deber añadir aquí dos observaciones. En nuestro caso particular era necesario, sobre todo, procurar una transpiración abundante, porque muchos indicios manifiestos del enfermo, como los rasgos desfigurados del rostro y la hinchazón fungosa, demostraban claramente la existencia de obstrucciones y de induraciones, de las cuales unas se manifestaban en lo exterior, mientras otras permanecían ocultas en lo interior. Entre las aplicaciones de agua no encontráis más que una vez el baño

de vapor de pies, mientras que el de cabeza se halla á menudo. ¿Por qué? Porque la cabeza estaba hinchada, mientras las piernas del enfermo, de talla hercúlea, se parecían á husos. Se podía, pues, sin peligro, aplicar el vapor diferentes veces á la cabeza, donde encontraba campo de acción. Los pies y piernas, por el contrario, no lo necesitaban; estaban ya bastante delgados, y el calor que les faltaba se les debía proporcionar por otros medios. En semejantes casos no hay que divertirse con los baños de vapor, que exigen siempre prudencia. Para las naturalezas agotadas no hay en ellos más que un paso para la tisis.

El paciente notó sensible mejoría y marchó sumamente agradecido.

8. Gusanos intestinales (ó lombrices).

Entre los parásitos (entozoarios) que viven y se desarrollan en el cuerpo humano, que logran debilitar y enfermar, los más conocidos son los gusanos intestinales ó lombrices. Se encuentran ante todo en el organismo de los niños, y si la madre de familia no es cuidadosa, pueden causar mucho daño. El uso muy frecuente é inmoderado de alimentos harinosos y de pan moreno, favorece su desarrollo en los intestinos. Los síntomas son: gran apetito, malestar y dolores en la región del ombligo. El signo principal, en el que se reconoce la existencia de gusanos en los niños, es la picazón en la nariz: los niños no cesan de meter el dedo en las fosas nasales. Tienen también el rostro pálido, la tez enfermiza, porque los gusanos roban el alimento al cuerpo.

Tratamientos: 1.º, cortad una cebolla y ponedla á macerar en medio cuartillo de agua, por una noche. Por la

mañana se comprimen bien los pedazos de cebolla y se bebe el líquido en ayunas. Si empleáis este remedio tres ó cuatro veces, los gusanos ó lombrices quedarán muertos y evacuados; 2.°, tomad una cucharada de miel, hacedla hervir en medio cuartillo de agua y bebed. Las lombrices se llenarán de este líquido, y si más tarde se toma una taza de infusión de ajenjo, lo que es para ellas un veneno, perecerán todas y serán expulsadas; 3.°, el vermífugo más eficaz es el *semen-contra*, grano aromático de una hierba autelmíntica.

Una persona, después de haber estado mucho tiempo enferma y haber usado de medicina, vió un día salir de su boca tres gruesos y largos gusanos. Dos cucharadas de semencina *(semen-contra)*, tomadas dos días seguidos, verificaron en tres días la expulsión de setenta y ocho grandes gusanos. Después de haber tomado el remedio es necesario estar dos horas sin comer. El *semen-contra* no cuesta caro; se puede comprar en todas las farmacias.

De todos los gusanos del canal intestinal, el más peligroso es la solitaria ó *tenia*. Para expulsarla existe hoy un medio muy bueno, un tenífugo excelente, que se hallará en cualquier farmacia.

9. Hernias.

Padecimiento muy frecuente y dominante en nuestra época son las hernias de toda clase. Ya aparecen de repente como los hongos del bosque, ya se anuncian con dolores en tal ó cual parte del cuerpo. Los que están afectados de ellas se cuentan entre los inválidos, esto es, entre los que ya no sirven para todos los trabajos; porque toda hernia, no sólo implica el peligro de violentos

sufrimientos, sino también hasta el peligro de muerte, si se comete una imprudencia.

Estas enfermedades se presentan principalmente en personas de naturaleza débil. Por tanto, nuestra época de molicie puede ofrecer frutos de este género en gran número. Abrigo la íntima convicción de que, si desde la juventud se procurase endurecer el cuerpo racionalmente y no se tomasen más que alimentos substanciales y bien escogidos, en vez de esa alimentación sofisticada, refinada y mala bajo tantos conceptos, todas estas enfermedades serían raras y, en general, solamente las habría en casos de acción violenta, percusión ó choque ejercido sobre el cuerpo. Hace cincuenta años había muy pocas gentes con hernias en una aldea; en una villa se las podía contar con el dedo. Hoy, entre veinte personas tomadas al acaso, tres ó cuatro padecen de hernias. Para colmo de desgracia, estos enfermos procuran ocultar su padecimiento todo lo que pueden. No gusta que el público diga: fulano tiene una hernia. A muchos les parece como una ofensa, una censura, que les llena de vergüenza. ¡Locura todo esto! De ese modo se descuidan los remedios necesarios y el mal se agrava. No se encuentran solamente hernias en los que todos los días se dedican á trabajos penosos, sino también en las clases acomodadas y en el gran mundo. El uno recibe su hernia en el retrete; otro salta un pequeño foso y ya ha quebrado; un tercero sufría mucho de flato, sobrevino una cosa ligera y el peritóneo tuvo una fisura. Un predicador ha hablado con fuego, y baja del púlpito con una hernia.

Siempre me da gran lástima (porque la mayoría de las veces se podría prevenir el mal muy fácilmente) saber que otra vez un cuerpo sano y fuerte acaba de tener una hernia, y que otro, en la flor de la edad y de la fuerza,

es ya un inválido. Porque casi es preciso darles este nombre, pues muchos hombres, afligidos de una hernia, se ven obligados á abandonar su carrera antes de tiempo, á veces desde la edad de 40 ó 50 años, y rara vez para una semana, sin que las incomodidades de una hernia constituyan la parte principal de la cruz diaria. Quien lo ha experimentado sabe que no sueño ni exagero. En verdad debería tomarse más trabajo para rebuscar las causas de la extensión excesiva de este mal, ó en otros términos, para remediar á la humanidad debilitada y afeminada. ¿Adónde, pues, iremos á parar?

Ya he hablado de una cura de agua razonable, moderada. El poco trabajo y los ligeros sacrificios que es preciso imponerse, quedarían ampliamente compensados, aun cuando con ella solamente se previniese esta enfermedad. Porque la hernia (prescindiendo de las excepciones, de que se tratará más adelante á propósito de los niños) no es vicio de nacimiento ó de constitución, no se produce más que á consecuencia de una debilidad nativa ó adquirida después. Ahora bien, esta debilidad podría evitarse ó alejarse por procedimientos de endurecimiento, especialmente por medio del agua. Las clases elevadas, ¿acabarán por ser más prudentes? Lo dudo. Pero á ti, valiente y honrado campesino, reservo mis consejos si me lees con confianza: tómate uno ó dos medio-baños á la semana, ó también algunos baños de asiento fríos (cualquier barreño puede servir). Pronto conocerás su acción confortante. Para estos baños no tienes necesidad de elegir tiempo determinado.

Cualquiera hora es buena, y toda la operación, desnudarse, bañarse y volverse á vestir, no debe durar más de cuatro minutos ó seis á lo más. Podrás tomar el baño suspendiendo tu trabajo para volver á él en seguida.

Pero ¿y si estás sudando mucho? Eso no importa; báñate tranquilamente y nada temas. He hablado bastante acerca de esto al ocuparme de los baños enteros y medio-baños. Cada palabra en esta materia, llena de responsabilidad, ha sido maduramente reflexionada, por mucho tiempo experimentada y practicada antes de pronunciada y escrita. Métete en el agua hasta el pecho, lava enérgicamente y á toda prisa lo alto del cuerpo; después vístete sin enjugarte y vuélvete alegremente á trabajar. Después de tres ó cuatro baños de esta clase, no necesitarás estímulo ni firme propósito: el baño ó la loción será para ti como una necesidad, y harás con gusto este servicio á tu cuerpo. En la obra (cura, salud perfecta) se reconocerá el obrero.

Un aldeano vino á quejarse un día de fuertes dolores un poco por cima de las caderas. El médico le había declarado que se estaba formando una hernia. Le aconsejé que se aplicase asiduamente compresas superiores é inferiores. El dolor no tardó en calmarse. El paciente se abstuvo por algún tiempo de los trabajos más penosos, y el mal anunciado no se presentó. Esta advertencia le hizo meditar y le ha hecho sabio y ardiente amigo del agua.

Un hombre de unos cuarenta años de edad se quejaba de vértigos, de congestiones y de violentos dolores de cabeza. Tenía buen apetito, pero cuando lo satisfacía se veía obligado á padecer. Su tez, rosada, denotaba floreciente salud; pero su vientre tenía una gordura poco natural, contrastando singularmente con los brazos y piernas, muy delgados. Según el consejo de los médicos, llevaba un vendaje, porque se le estaban presentando

dos hernias. No obstante, el mal esencial consistía en la hinchazón del vientre por los gases.

Cuando por medio del agua se alejaron los gases y se fortificaron los órganos, desaparecieron los tumores herniarios, las congestiones y los dolores de cabeza; tanto, que á las cuatro semanas era completo el restablecimiento.

Tratamiento. Primer día: afusión superior con afusión de las rodillas por la mañana; después afusión superior y andar por el agua por la tarde. Segundo día: afusión superior y marchar por el agua hasta la altura de las rodillas por la mañana; afusión superior é inmersión de los pies por la tarde. Tercer día: afusión superior y arrodillarse en el agua antes de mediodía, afusión dorsal por la tarde. Cuarto día: como el anterior. Quinto día: por la mañana baño, luego afusión superior, y dos horas después baños de asiento. Sexto día: afusión superior, y dos horas después medio-baño; por la tarde baño hasta los sobacos. Séptimo día: marcha por el agua hasta por cima del tobillo, y dos horas después afusión dorsal.

Se continuó de este modo el tratamiento, y á las cuatro semanas había recobrado perfecta salud. Es de notar cómo la cara hinchada y el vientre, extraordinariamente inflado, así como las hernias, desaparecieron por completo.

Antes de acabar presentemos aún una cuestión. Las hernias ¿jamás pueden ser curadas? He curado muchas, mientras eran recientes, aun en adultos, friccionando vigorosamente la parte lastimada con aceite alcanforado y aplicándola un emplasto de pez (la pez extendida sobre tela encerada). La grasa de zorro es igualmente, y siempre se ha reconocido así, uno de los mejores remedios para curar una hernia reciente: se fricciona con

ella, cada dos ó tres días, la parte herniada; después se le aplica siempre el emplasto de pez.

Las hernias se presentan en muchísimos niños. Porque la mayor parte del tiempo están demasiado hinchados por el alimento, y por tal motivo se desgarra el peritónec en un lugar determinado. Es preciso preparar á los niños todos los días un baño de paja de avena, é igualmente todos los días una compresa inferior y superior, naturalmente pequeña, como conviene á su cuerpecito, hasta la cura completa. Además, tened cuidado de frotar dulcemente la parte herida con aceite alcanforado, ó mejor aún, con grasa de zorro. Las hernias curan al poco tiempo, siempre que no se hayan desarrollado mucho; porque de otro modo no se podría pensar en la cura, y entonces no habría más recurso que procurar al paciente el vendaje que el médico dijera.

Las madres no deberían omitir nada—en esto reconozco yo el verdadero cariño maternal—para prevenir desde el principio y radicalmente semejantes enfermedades. Esto es muy importante, y muchas cosas dependen de esto después: la vida feliz ó desgraciada del niño, el dolor ó el consuelo de los padres. Si Dios me da vida, redactaré algún día para las madres algunos consejos prácticos acerca del modo de cuidar y endurecer racionalmente sus hijos desde que nacen [1]. Que no se asusten del frío hidrópata, pues se desvive por la educación y por los que cooperan á ella. No me dirigiré á las madres que tienen los nervios débiles y que, envolviendo neciamente á sus angelitos en terciopelo, seda ó lana, les niegan el beneficio del aire fresco. No hablaré

1 Esta obra ya ha aparecido, según hemos indicado antes, y se titula: *Vivid así,* que pronto publicaremos.

más que á las que quieran contribuir por su parte á formar una generación viable y vigorosa. La lectura de estos consejos prácticos aprovechará también á los niños mayores.

10. Parto.

Digamos ahora algunas palabras de un estado enfermizo del que aún no hemos hablado, y que se refiere al parto, al acto de parir.

Una joven había dado á luz tres niños muertos. Estaba afligida y desalentada, tanto más, cuanto el médico le declaraba que nunca tendría un hijo con vida. La consolé y le hice esperar que, si quería someterse á aplicaciones de agua, su naturaleza se fortificaría hasta el extremo de que podría muy bien confiar en el porvenir. Tales palabras fueron un anuncio feliz para la desconsolada mujer.

Empezó á practicar los medios fáciles de endurecer el cuerpo; poco á poco se acostumbró á medios más penosos, y acabó por tomar hasta medio-baños y baños completos. En el espacio de tres años regaló á su dichoso marido tres hijos sanos y vigorosos.

Otra mujer fué atacada del tifus: le dolía la cabeza de un modo horrible. Sus parientes la llevaron al campo para dejarla morir en él tranquilamente. La infeliz mujer, para colmo de desgracias, iba á ser á madre. Vinieron á consultarme, aconsejé los medio-fajamientos, que se emplearon en seguida. Cesó el dolor de cabeza. Para tener más seguridad, la familia fué á preguntar al médico que antes había asistido á la enferma, si tal vez

un fajamiento le podría asentar bien. El veredicto fué que el primer fajamiento provocaría el aborto. Mientras tanto que llegaba tan fatal noticia, ya se había aplicado seis veces el fajamiento. La enferma quedó curada del tifus, y dió más tarde á luz un niño bien robusto.

XIX. ENFERMEDADES DEL HÍGADO

Las enfermedades del aparato biliar son frecuentes y variadas. No separaremos las afecciones del mismo hígado, las enfermedades de los canales biliares y las afecciones de la bilis: consideremos los estados morbosos del órgano secretor de la bilis en todo su conjunto.

1. Ictericia.

Se llama ictericia ó amarillez una afección caracterizada por una coloración amarilla de la piel. La vexícula biliar se halla en el hígado, y desde ella la bilis se extiende á través de los dos canales. Pueden producirse en estos canales concreciones particulares, llamadas cálculos biliares, que crean obstáculos al curso de la bilis. También se pueden producir desórdenes por una presión, un choque ú otros accidentes, por cuya razón la bilis se introduce en la sangre y en los humores. Entonces sobreviene la ictericia, que también se llama amarillez. Esta afección se manifiesta igualmente á consecuencia de ciertas enfermedades graves, como el tifus, una gran fiebre, etc. Puede suceder también que el hígado esté enfermo y que, por lo tanto, se altere la sangre y hasta se infeste poco á poco.

Si la ictericia no procede más que de un accidente ó de una enfermedad, tiene generalmente poca importan-

cia; pero si, al contrario, procede de una afección al hígado, produce fácilmente la muerte.

Los primeros síntomas de la ictericia se notan en lo blanco de los ojos, después en la misma piel, en los escrementos y en la orina: el apetito decae ordinariamente, y el gusto se modifica la mayor parte de las veces. Si el hígado está intacto, la cura no es difícil.

Para uso interno recomiendo especialmente: todos los días tres ó cuatro pociones de tisana de ajenjo, á la dosis de tres ó cuatro cucharadas cada vez, ó bien tres veces al día una pizca de polvo de ajenjo para tomar en seis ó diez cucharadas de agua caliente. La tisana de salvia con ajenjo hace también muy buen efecto. Del mismo modo, seis granos de pimienta tomados con el alimento constituyen un buen remedio digestivo. Es bueno ser sobrio en la comida y bebida. La leche es un excelente alimento en estas circunstancias.

Las mejores aplicaciones de agua son: dos ó tres medio-fajamientos á la semana, y otras tantas lociones, saliendo de la cama y volviéndose á ella en seguida. El color ictérico se conserva á veces semanas enteras, pero no ofrece ningún peligro. Sucede con la amarillez lo que con una tela, á la que no se puede quitar todo el color de una sola vez. Pero si el color amarillo se convierte poco á poco en moreno, y en moreno subido; si el apetito continúa disminuyendo; si la piel experimenta un prurito incómodo, y si la delgadez va siempre en aumento, entonces hay motivo para temer que el hígado sea incurable, que tenga una induración ó un cáncer, ú otra enfermedad parecida.

Una taza de leche mañana y tarde, en la que se haya puesto con azúcar una cucharada de polvo de carbón, ejerce acción especial en el hígado enfermo y en la ictericia.

2. Hipocondría.

Siempre me he compadecido mucho de los hipocóndricos, como de los escrupulosos. "Es un hipocondríaco, es un escrupuloso,„ oiréis decir mil veces. ¡Modo de hablar vano y ñoño! Además llueven las burlas sobre tales infelices, en vez de ser caritativos con ellos. Precisamente estos enfermos son los que por mi parte merecen la mayor compasión y el interés más vivo. Me pregunto siempre (lo que también hago con los escrupulosos): Este hombre, ¿ha estado alguna vez en su estado normal? ¿Ha habido un tiempo en que pensaba racionalmente y trabajaba con actividad? Y si recibo respuesta afirmativa, sería irracional por mi parte pensar que nada falta á este hombre, que se complace en hacer locuras, que es feliz en martirizarse á sí mismo y á los demás. Es necesario que me diga: este desgraciado debe haber sufrido una modificación interna en su cuerpo ó en su espíritu, es decir, debe estar muy enfermo. Por tanto, procuremos curar lo que se ha modificado, restablecer el estado de salud de otras veces: después cesará por sí misma la hipocondría. Los hipocondríacos — es el caso más frecuente — son justamente las personas más capaces, las que se han dedicado mucho á los estudios. La enfermedad les coge de improviso, como en la casa más sólidamente construída puede impensadamente desmoronarse alguna cosa.

Soy de parecer que en la hipocondría, como en todas las enfermedades del espíritu, la raíz del mal se halla siempre en el cuerpo, en el cuerpo enfermo. Solamente con esta idea se logrará curar con toda seguridad. Por consiguiente, será necesario procurar en estos enfermos levantar lo caído, fortificar lo debilitado, poner en movi-

miento lo inactivo; en una palabra, es preciso hacer que entre en buen camino la circulación de la sangre, y entonces quedará curada la hipocondría.

He conocido un hombre favorecido de magníficos talentos. Por espacio de muchos años vivió muy feliz en su posición, y trabajaba por dos con facilidad y gusto. De repente se convirtió en hipocondríaco, y llegó hasta el extremo de que no se cuidaba en lo más mínimo de sus ocupaciones, que se asustaba y enfurecía de todo, que huía de la sociedad. En vez de demostrarle interés y compasión, que necesitaba más que nadie, no se le decía á cada paso más que palabras desdeñosas: "Estás hipocondríaco; nada se puede hacer por ti.„ Esto basta para derribar, para aplastar á un hombre.

¡Cosa curiosa! Este hombre (lo sé por él mismo) había ya visitado dos establecimientos hidroterápicos, que agravaron su estado. Los tratamientos empleados en ellos eran demasiado rudos, demasiado violentos, propios para demoler aquel organismo medio arruinado más bien que para reconstruirlo.

Con este motivo he podido comprobar una vez más, y muy claramente, cómo el agua, aplicada en las formas más dulces, puede producir los más excelentes y duraderos efectos. Inútil es decir que una enfermedad de esta clase no se puede curar en pocos días.

Todo el que observe las reglas ordinarias de la higiene respecto al alimento, vestido, aereación, recreo, aseo, ese no tiene que temer tan fatal enfermedad. Si por acaso se presenta, no hay dificultad en despedirla inmediatamente.

Las aplicaciones de agua más apropiadas consisten en lociones totales y parciales, en medio-baños y baños

de asiento, en los medio-fajamientos y, en fin, en baños fríos completos.

Deseo vivamente poner de relieve dos cosas que me duelen mucho. Es una gran desgracia de nuestro tiempo rebuscar con tanta ansia los espirituosos, que hasta los mismos jóvenes se acostumbran fácilmente á los vinos fuertes. Todas las bebidas hacen el efecto del aceite en el fuego: la sangre y los humores de nuestra generación debilitada no los soportan. Seamos sobrios y sencillos, y muchas enfermedades que el progreso y el espíritu modernos han traído desaparecerán de nuevo. — Otra calamidad que deseo también señalar consiste en la manía de querer alimentarse casi exclusivamente de carnes y de desdeñar los alimentos compuestos de leche y harina, que, sin embargo, proporcionan los jugos más sustanciales, los humores menos acres y la mejor sangre. Eso no puede traer buenos resultados, por ser contra la naturaleza. Sólo á los carniceros ha dispuesto el Creador el estómago y la dentadura para la carne. Pero para el hombre, en pro del cual ha sido creado todo lo demás, no ha limitado tanto el dominio alimenticio. ¡Insensatos los que, para su propio daño, obran de este modo!

3. Melancolía.

Un caballero adquirió, por exceso de fatiga y de cuidados, la enfermedad siguiente: zumbido de oídos, pesadez continua de cabeza, debilidad de la inteligencia y de la memoria; de modo que se quedó incapaz de cumplir los deberes de su estado. Se hallaba además en un estado habitual de sombría tristeza, y á veces sentía indecible ansiedad. El sueño era ordinariamente malo, las fuerzas físicas cada día disminuían, y el peso del cuerpo aminoraba sensiblemente.

El enfermo, extremadamente melancólico, vino aquí á curarse: afusión superior, afusión dorsal, paseos por el agua, dos fajamientos á la semana, capa española, y para uso interno, gotas de ajenjo, ya solas, ya mezcladas con árnica y centáurea. Las gotas tienen una acción especial, que se alaba mucho. El tratamiento duró ocho semanas y le repuso completamente. Su estado melancólico desapareció para ya no volver, y su cuerpo adquirió 11 kilos más de peso.

—"Hace ya años que siempre estoy de mal humor, triste y moroso, que padezco de cefalalgia, de crispaciones en la cara, de muchos reumatismos y de sudores abundantes por todo el cuerpo. Muchos médicos quisieron, pero en vano, curarme. „

A los quince días todo este estado había desaparecido, y para fortificar y consolidar el cuerpo en lo futuro, basta un medio-baño y una loción completa á la semana. Las aplicaciones de los quince primeros días han sido: primero, cada tres días, una camisa mojada en agua salada, con el objeto de eliminar los elementos morbosos; segundo, del mismo modo, cada tres días, un medio-baño para fortificar el abdomen; tercero, cada tres días una loción completa para devolver la actividad al cuerpo.

—"Vengo á consultaros acerca de una persona enferma de espíritu. Una mujer de 38 años no tiene gana de moverse ni puede hacer nada. Está melancólica, y no se ocupa ya de su marido ni de nada de su casa. Evita en lo posible hablar á toda clase de gente, y no sale de casa. Ya ha adelgazado un poco, y los remedios que ha tomado no han dado ningún resultado. „

Tratamiento: primero, todas las noches, cuando la enferma esté acostada y haya entrado en calor, lavarle todo el cuerpo con agua y un poco de vinagre; segundo, todos los días administrarle dos pediluvios calientes con ceniza y sal, durante catorce minutos; tercero, tomar dos veces al día veinte gotas de ajenjo diluídas en agua.

A las tres semanas era mejor el estado patológico, y prescribí para en adelante: primero, dos medio-fajamientos y dos lociones completas á la semana; quince días después ya no fué necesario emplear más que una loción completa á la semana y un paseo por el agua tres ó cinco veces en el mismo espacio de tiempo.

XX. ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES

Un aldeano expone de este modo el estado de su enfermedad:

—"Soy tan desdichado, que parezco hallarme grueso y fuerte. No puedo ya trabajar; constantemente estoy hinchado, y la dificultad de respirar es á veces tan grande, que creo ahogarme. En lugar de dormir por la noche, no ceso de dar vueltas y más vueltas en mi cama. La orina es ordinariamente muy espesa y mezclada con sangre, y á menudo siento violenta picazón en la vejiga. He consultado á muchos médicos: el uno decía que padezco de los riñones y que tengo cálculos biliares; el otro pretendía que mis riñones estaban afectados y que llegarían á supurar; un tercero suponía que mi estómago no digiere bien, y que, por consecuencia, estoy siempre infartado, porque mi boca está habitualmente muy pastosa. „

A este hombre, casi desesperado, le dí la receta siguiente: primero, todas las semanas dos baños calientes, con cocimiento de paja de avena, á 30 ó 32° R., con tres alternativas (diez minutos en baño caliente y un minuto en baño frío); segundo, cada semana dos mediofajamientos, mojados en un cocimiento de paja de avena, durante hora y media; tercero, cada día dos tazas de infusión de cola de caballo y de granos de enebro, cocida durante diez minutos.

A las seis semanas nuestro hombre estaba repuesto. Su cuerpo tenía de nuevo la forma regular, la gordura del vientre había desaparecido y también el color obscuro. El rostro estaba fresco y restablecidas las fuerzas.

Un pobre obrero escribe: — " Fuí atacado de una enfermedad de riñones en Noviembre de 1887; pero continué, á pesar de esto, trabajando hasta Enero de 1888. Mientras tanto, me encontraba tan abatido, que tuve que guardar cama durante once semanas. El médico que me trataba declaró que mi enfermedad procedía de enfriamientos y de sudores reconcentrados, y que podía ser muy larga. En la orina se hallaba siempre un sedimento rojo obscuro; se examinó en la farmacia, y el resultado del análisis fué que este sedimento no era más que sangre. Las pérdidas continuas de sangre me debilitaron de tal modo, que un médico temió que yo tuviera la hidropesía. Por esta razón examinaba todos los días los pies y el corazón; pero en ninguna parte se descubrió síntoma de hidropesía. Como después me sentía mejor, volvía á trabajar; pero á las veinte semanas volvió la enfermedad, y me obligó de nuevo á renunciar á mis ocupaciones. Por haber consultado á los médicos y tomado toda clase de medicinas, escuché ahora los con-

sejos de algunos amigos, y me dirigí á Wœrishofen. Empleé la cura por el agua, que me hizo inmensamente bien. „

Este enfermo se curó por el tratamiento siguiente en tres semanas: 1.°, un día afusión superior y afusión de las rodillas por la mañana; medio-baño de treinta segundos por la tarde; 2.°, al día siguiente loción de noche, saliendo de la cama, á la una de la mañana; más tarde paseo por el agua; por la tarde afusión superior y afusión de las rodillas; 3.°, afusión superior, y más tarde afusión de las rodillas por la mañana; afusión dorsal y marcha por el agua por la tarde. Todo esto alternativamente durante tres semanas; 4.°, en fin, todos los días una taza de infusión de 10 bayas de enebro machacadas con un poco de cola de caballo para tomar dos porciones por mañana y tarde.

Un caballero vino á referirme: — " Tengo cerca de cuarenta años. Sufro constantemente grandes dolores en la región lumbar, á veces casi insoportables; eructos más ó menos fuertes, muchas náuseas, violento dolor de cabeza, muchos vértigos, mucha acritud de estómago. La orina es muy rara. Jamás estoy sin dolores en los pies y piernas, y no puedo tenerme en pie sino muy poco tiempo. Sudo muchísimo y siento gran cansancio; mi color es siempre muy pálido y ajado. Los médicos—y he consultado á muchos—declaran que padezco de una enfermedad de los riñones y de obstrucciones en el vientre.„

El buen hombre había, en efecto, perdido el ánimo. No habiéndole dado resultado las medicinas, vino á buscar la salud en el agua.

Tratamiento: 1.°, todos los días dos afusiones superiores y afusiones de rodillas; 2.°, todos los días una

afusión dorsal y dos ó tres paseos por el agua; á veces también un paseo de una ó dos horas por la hierba mojada. Estábamos en verano; por tanto, podían repetirse las aplicaciones. Arrojó extraordinaria cantidad de orina, las náuseas cesaron al segundo día, el color se mejoró y volvieron la vida y el valor. En quince días el restablecimiento fué completo. Si no hubiésemos estado en tan hermosa estación, la cura hubiera durado cuatro semanas.

Deberíamos hablar ahora de las arenillas y de los cálculos renales, que consisten en concreciones urinarias formadas en los riñones. Tales depósitos se llaman arenillas cuando no adquieren grandes dimensiones, y cálculos renales ó urinarios cuando tienen cierto volumen. Nos ocuparemos de ellos en el capítulo siguiente, donde se tratará de la piedra ó del cálculo de la vejiga.

XXI. ENFERMEDADES DE LA VEJIGA

Entre los estados morbosos del aparato vexical citaremos el catarro de la vejiga, la neuralgia de la vejiga, la retención de orina, la incontinencia de orina, las arenillas y la piedra.

1. Catarro de la vejiga.

Un señor escribe: — "Tengo treinta años; padezco desde hace tres de un catarro vexical que he cogido por aplicarme mucho á mis ocupaciones, y, sobre todo, por la costumbre de resistir mucho tiempo á la necesidad de orinar. Al principio desempeñaba todavía, durante dos meses, los deberes de mi cargo, con grandes dolores, hasta que llegó un día en que rendido me caí súbitamen-

te en la mesa. Guardé cama por cuatro meses, y me he vuelto tan desdichado, que mi cuerpo se parece á un esqueleto; pesaba aún 82 libras. El médico me mandó entonces el agua de Wildungen (principado de Waldeck), de la que bebí cerca de 100 botellas, y baños de asiento calientes. A mi mal se añadió un fortísimo catarro de estómago y de intestinos. Después de cuatro meses, al llegar la primavera, me sentí mejor. Durante el verano mi mal era soportable, aunque de vez en cuando presintiese aún fuertes dolores y la orina estuviese muy á menudo, casi todos los días, turbia. El invierno me trajo de nuevo multitud de padecimientos, y sólo en la primavera siguiente y en el verano me hallé un poco mejor. Pero durante el invierno de 1887 todos los días aumentaron mis dolores de la vejiga; la orina fué cada vez más rara y más turbia, y tuve que guardar cama tres semanas. Mis fuerzas físicas disminuían siempre más, tanto, que se llegó á creer en un agotamiento. Mis extremidades inferiores estaban habitualmente frías, y no podía entrar en calor á pesar de estar mi cuarto bien caliente, tener cinco calzoncillos y tres pares de medias: me marchaba rápidamente. El médico repetía que yo debía mantenerme caliente, y contra la afección á la vejiga me recetó, ya el agua de Wildungen, ya la de Kronenquelle (Silesia), de las que he bebido cerca de 150 botellas. Obedeciendo á consejos que de varias partes me dirigían, me decidí por fin, cuando el tiempo lo permitiese, á ir á Wœrishofen.„

El paciente parecía bien delgado y miserable, pero no tosía. Le hice esperar que se repondría. Al tercer día ya se mejoró su tez, los dolores fueron disminuyendo, la orina fué más abundante y limpia, y á las cuatro semanas declaró: "Ahora me he vuelto un hombre ale-

gre, despierto y tan sano como antes, á causa del agua.„

El resultado fué extraordinariamente favorable. Un médico, especialista de las enfermedades de la vejiga, declaró á nuestro paciente perfectamente restablecido y quedó asombrado de este éxito terapéutico.

El tratamiento había consistido en lo siguiente: Al principio algunos baños de asiento hechos con un cocimiento de cola de caballo; después, durante tres semanas, antes y después de mediodía, una afusión superior y un paseo por el agua; más tarde, baños de asiento, alternando con afusiones superiores, todos los días. Además, té de cola de caballo y de bayas de enebro al principio.

2. Neuralgia de la vejiga.

Un profesor escribe: — " Los médicos llaman á mi enfermedad estado de irritación nerviosa de la vejiga y del bajo vientre. Desde ha cerca de quince años padezco, más ó menos, de las vías urinarias. Al principio de la primavera, los dolores han vuelto con intensidad extraordinaria; me veía obligado, muy á menudo, quince ó veinte veces por la noche, á dar salida al agua, que me oprimía vivamente; la orina abundante que despedía contenía gran cantidad de cristales salinos; después, también viscosidad. Además sufría de constipación continua, de flatuosidad; á veces, en especial de noche, me acometían violentos temblores, principalmente en el bajo vientre, acompañados de una sensación de frío; á veces también sentía convulsiones nerviosas en las piernas. La falta completa de apetito é insomnio me han debilitado extraordinariamente.

Las aplicaciones fueron: 1.°, todas las noches una loción completa; 2.°, un día el medio-fajamiento, otro

día la camisa mojada en agua caliente con sal; 3.°, todos los días una taza de infusión de cola de caballo, en la cual se hirvieron veinte bayas de enebro machacadas.

El tratamiento continuó por tres semanas, durante las cuales recobró el sueño y el apetito; los síntomas de la enfermedad desaparecieron uno tras otro. Ya no quedó al paciente más que el cansancio y el dolor en las piernas, ordenándole para en adelante:

1.°, una afusión superior todas las mañanas; 2.°, por la tarde, una afusión de las rodillas; 3.°, á veces un medio-baño.

Los últimos vestigios de la enfermedad desaparecieron en seguida.

3. Retención de orina.

Un día me llamaron á toda prisa para ver á un carpintero septuagenario, á fin de que le preparase para morir, porque padecía de horrible retención de orina. Corrí, pero me fué imposible desempeñar mi ministerio; porque no podía estar tranquilo, y andaba de un sitio á otro del cuarto dando gritos dolorosos. Su mujer, gimiendo y llorando con él, no sabía qué hacer. El médico vivía á dos leguas, de modo que cuando llegase no hallaría ya vivo al enfermo. Mandé hervir en seguida agua, preparar al mismo tiempo un sillico y poner en el vaso un puñado de cola de caballo, sobre la cual se derramó el agua hirviendo. Al punto el enfermo se sentó en el sillico, dejando al vapor caliente de la cola de caballo que se extendiese por las partes doloridas. Le dije que se mantuviese en tal posición por veinte ó treinta minutos, y que después se metiese en la cama. Me marché, prometiendo volver una hora después para darle los

últimos Sacramentos. Regresé entonces y hallé al paciente acostado tranquilamente en su cama y cubierto de abundante sudor. Me refirió muy alegre que ya había evacuado cuatro litros de agua y que ya no sentía el más mínimo dolor. Inútil fué, por tanto, prepararle para morir. Al día siguiente tomó también un baño de vapor de veinte minutos, como la víspera: al tercer día descansó, y al cuarto día volvió á su oficio. El hombre se había enfriado, y por tal causa había cogido su padecimiento. No se puede creer cómo una hierbecilla empleada oportunamente puede aliviar y socorrer en la hora de los dolores y de las angustias.

Un labrador fué atacado de la misma enfermedad. Padecía de una terrible necesidad de orinar, y sufría horribles dolores. El médico procedió al cateterismo; pero, para colmo de desgracia, la sonda se rompió; de modo que al mal existente se añadió un nuevo suplicio, más espantoso el uno que el otro. ¡Qué martirio hasta que por fin se extrajo el pedazo de sonda que había quedado en el cuerpo! Declaróse tal inflamación, que ya no hubo medio de pensar en el catéter. El médico procuró penetrar en la vejiga con un instrumento. Pero he aquí que fracasó su doble ensayo, después de lo cual declaró que ya no había medio de salvar al enfermo y que debían dársele los Sacramentos. Llegó el Cura de la parroquia. Por fortuna había oído hablar del modo con que yo había curado al carpintero antes nombrado. Inmediamente se empleó el mismo remedio, y el efecto no se hizo esperar: la vejiga se vació, desapareció la inflamación y el enfermo se restableció por completo. Tomó todos los días dos de estos baños de vapor.

Además de esta aplicación exterior, es también con-

veniente tomar té de cola de caballo, una taza al día, dividida en dos ó tres porciones.

Un pobre jornalero sufrió por muchas semanas grandes dificultades en la vejiga. El mal aumentó de día en día. Empleó los vapores de cola de caballo, que esta vez no produjeron efecto. Porque los vapores solos no eran bastante fuertes, fué necesario corroborar su acción por otros medios. Se hizo, pues, un cocimiento de cola de caballo, se mojó en él un lienzo doblado en cuatro, se le retorció un poco y se le aplicó muy caliente á la parte enferma. Todos los días un baño de vapor de cola de caballo, é igual fomento por dos horas, fué más que suficiente: en pocos días había desaparecido el mal. También en este caso, como en el precedente, había sido provocado por un enfriamiento, que esta vez no era la única causa, pues había además otras secundarias. La orina arrojada demostró que habían sido despedidos muchos elementos morbosos.

En un caso semejante he empleado, en lugar de la cola de caballo, agua caliente mezclada con vinagre. Los paños mojados en el líquido y aplicados produjeron el mismo resultado.

Una madre de familia estaba en cama hacía ya diecinueve semanas, y siempre tenía que acudir á la medicina. Los médicos creían que su padecimiento era un cáncer de la vejiga. Los dolores eran á menudo tan grandes, que los vecinos oían los gritos de la infeliz mujer y nadie le daba esperanzas de vida. Aconsejé á la desdichada que cociese cola de caballo, que mojase en el cocimiento un lienzo, lo retorciese un poco, envolviese en él la cola de caballo cocida, y que aplicase la cataplasma

al abdomen, sobre la parte dolorida. Desde la primera aplicación, la enferma ya se sintió aliviada. Continuó el tratamiento durante cinco días, tres ó cuatro veces al día, dejando siempre la cataplasma por espacio de dos horas. Al mismo tiempo tomaba té de cola de caballo tres veces al día. Al quinto evacuó un cálculo salino, en medio de indecibles sufrimientos. A la simple vista se podía conocer que se habían separado trozos de esta piedra. El mal estaba curado, el famoso cáncer desaparecido.

Un hombre de 64 años, fuerte y sano, se halló en la imposibilidad de orinar. Mandó llamar al médico. Este empleó la sonda y declaró que el mal no tenía remedio. En efecto, fué preciso buscarle cada veinticuatro horas para practicar esta desagradable operación. A los cuatro días se declaró una fiebre ardiente en todo el cuerpo de nuestro paciente; y ¡cosa fatal! se le prohibió beber ni lo más mínimo. Padecía, pues, dos suplicios que le martirizaban el cuerpo, y el médico no tenía ya esperanza. Me consultaron y aconsejé que acostasen al enfermo sobre un lienzo doblado muchas veces y mojado en agua caliente, por espacio de tres cuartos de hora; después mojar de nuevo el mismo lienzo y aplicarlo durante una hora al bajo vientre (compresa inferior y superior). Ya después de la primera aplicación arrojó litro y medio de agua. Se hizo esta operación dos veces al día, y después una sola vez. Para uso interno el paciente tomó todos los días, en tres porciones, una taza de infusión de cola de caballo, de bayas de enebro ó de raíces de yezgo (infundidas en agua durante cinco minutos). El romero macerado en vino, y aun las bayas solas de enebro, infundidas en agua y tomadas en forma de té, hubieran también hecho muy buen servicio. El pri-

mer padecimiento con sus dolores terminó, la fiebre también desapareció por completo, y el buen hombre se halla desde esta cura mejor que antes.

Un labrador de cerca de 42 años refiere: — "Padezco desde hace cuatro años, y mis padecimientos aumentan de día en día: hallo dificultad en soltar las aguas. Me es imposible resistir más de media hora á la necesidad de orinar; cuando esto dura por mucho tiempo, el mal se hace más intenso, hasta el punto que tengo calambres violentos, y solamente después que éstos cesan puedo arrojar algo de agua. He consultado á muchos médicos, pero en vano. Por recomendación de un médico de Munich he bebido ochenta botellas de agua mineral, que me han aliviado un poco, pero el mal no ha desaparecido por completo. Necesito levantarme por la noche, cada media hora, para orinar algo; si no lo hago, el mal empeora. Por lo demás, me hallo bien; me dicen sin cesar que tengo buen aspecto; bebo rara vez cerveza, porque aumenta mi padecimiento, y por otra parte nunca la he bebido en gran cantidad. ¿Qué hay que hacer?„

Tratamiento: 1.° En la semana dos baños calientes hechos de un cocimiento de paja de avena, á 30-32°, con triple alternativa; diez minutos en agua caliente, después medio minuto en agua fría; en seguida nuevamente diez minutos en el baño caliente y medio minuto en el baño frío, etc. 2.° Los demás días de la semana, es decir, cada día libre, un medio-fajamiento desde los sobacos hasta las rodillas, mojado igualmente en agua de paja de avena y mantenido durante una hora, si es posible. Continuar así durante doce ó catorce días. 3.° Todos los días tres tacitas de infusión de cola de caballo y de baya de enebro, cocidas durante diez minutos.

Un criado tuvo una retención de orina muy penosa; no podía orinar sino muy poco cada vez, y en medio de violentos dolores.

El médico declaró no poder dar salida á la orina sino por medio de la sonda, lo que hizo cada segundo día por cierto tiempo. Entre tanto el mal aumentaba siempre y los dolores redoblaban.

El criado tomó entonces dos veces al día 25 ó 30 gotas de esencia de enebro y de gordolobo en un vaso de agua. Ya desde las primeras horas notó mejoría, y en diez días el mal desapareció en su mayor parte. Continuó todavía después tomando las gotas antedichas, alternando, sin embargo, con gotas de ajenjo, y así quedó libre en poco tiempo de su enfermedad.

Para todos los estados enfermizos del aparato urinario en general, afecciones de la vejiga y cálculos, recomiendo mucho la tisana de hojas de casis (grosellero de fruto negro). Ha hecho ya excelentes servicios, hasta en casos excesivamente graves.

4. Incontinencia de orina.

Esta enfermedad se presenta prematuramente en jóvenes de los dos sexos. También muchísimos adultos se quejan de ella hasta la edad de veinte años, y aun más. Los periódicos anuncian y recomiendan toda clase de remedios contra esta enfermedad; pero ordinariamente no es más que charlatanería. ¡Lástima que se empleen tales remedios, á menudo muy dañinos; que se imponga un castigo corporal á los infelices niños enfermos de este mal, y que se burlen de ellos, lo que, seguramente, en vez de curarlos, no hace más que empeorar el mal! He oído hablar de un establecimiento en que tales niños

están castigados antes de irse á la cama. Las pobrecitas criaturas, de espanto y de vergüenza, no podían dormirse en seguida, y después se adormecían profundamente; de modo que el mal preponderaba. La causa de esta enfermedad está en la debilidad de la naturaleza; si ésta se fortifica, por fuerza desaparecerá la enfermedad.

He aconsejado á seis niños, de 8 á 13 años de edad, que anduviesen todos los días en una cuba llena de agua hasta la altura de las pantorrillas, durante dos ó tres minutos; después, que se moviesen mucho en la habitación ó fuera, para recobrar en seguida el calor natural. A los cinco días solamente tenían el mal dos niños, que días después también se habían curado.

Un segundo procedimiento de aplicación consistía en que, después de haber andado por el agua, tuvieron que meter también los brazos, durante dos minutos, en agua fría, lo que evidentemente, no sólo obraba sobre el mal de que hablamos, sino que contribuía á dar color de salud á los niños, que antes tenían la tez enfermiza.

El remedio indicado puede igualmente bastar para los adultos. Pero si, por debilidad, los humores y la sangre se hallan en mal estado, aconsejo beber todos los días una taza de hierba de San Juan, media por la mañana y media por la tarde.

Nótese que el agua más fría es la más eficaz. He ensayado baños calientes en los niños afectados de este mal, y he obtenido el resultado contrario.

5. Arenillas y piedra.

Sucede á menudo que cálculos, es decir, concreciones urinarias, se forman en los riñones y vejiga, lo que constituye las arenillas y la piedra. El que ha visto un

enfermo atacado de esta afección, ó el mismo que la ha sufrido, conoce la intensidad espantosa de tales dolores. La cura por medio del agua es segura, y se hace del modo más fácil y mejor:

Ponemos en primer lugar los baños de paja de avena. Se hierve paja de avena (ó en su defecto cola de caballo) durante media hora, y se echa el cocimiento en un baño caliente á 30° R. El enfermo permanece una hora en el baño, á fin de que éste no le debilite demasiado: se lava inmediatamente después con agua fresca. Se pueden tomar tres de éstos baños á la semana. Además, dos ó tres medio-fajamientos por semana, ó en su lugar compresas húmedas sobre las partes doloridas (lienzos doblados en cuatro ó seis partes y rodeados, como de ordinario, para impedir el contacto del aire) producen excelente resultado. Las aplicaciones se deben tomar, naturalmente, en la cama. Disuelven los cálculos en la vejiga y riñones y los elimininan. Pero precisamente en estas enfermedades no se debe olvidar el té [1]. Nombramos desde luego la avena; se infunde durante media hora, y de esta tisana se beben dos tazas todos los días. La tisana de paja de avena preparada del mismo modo, ejerce acción más enérgica que la del grano. La tisana de cola de caballo no tiene rival. Cito además los gordolobos, cuyo cocimiento sirve igualmente de té y tiene una virtud muy saludable siempre que se la use cierto tiempo, y la experiencia me ha enseñado que preserva sobre todo del retorno de la afección calculosa. Las aplicaciones antes indicadas deben practicarse en el número dicho durante dos ó tres semanas. Después de este

1 Indico cuatro clases de té, de las que, al menos una, estará á disposición de mis lectores.

tiempo no se practicarán más que la mitad en otras tres ó cuatro semanas. La enfermedad desaparecerá ciertamente con la bendición del Médico de los médicos.

Un hombre que había procedido según mis indicaciones, me refirió que en pocas semanas había él arrojado muchos millares de estos pequeños cálculos.

Otro estaba tan atacado de arenillas y de la piedra, que la acritud de las concreciones urinarias descendió hasta los pies, donde se formó cantidad innumerable de pústulas. Por intervalos todo el cuerpo sentía un hormigueo, un prurito, una comezón muy desagradable. Tomó treinta baños en un año, la capa española muchas veces á la semana, y té de las cuatro clases indicadas anteriormente, lo que por completo le libró de su afección dolorosa.

Un caballero, en la fuerza de la edad, enfermó. Tuvo violentos dolores en los riñones y llegó á no evacuar ya la orina. Los médicos dijeron que la vejiga contenía un cálculo, que no se le podía hacer que desapareciese sino por una operación. El enfermo de ningún modo quiso oir hablar de operación.

El paciente recibió la visita de un amigo suyo que vino á informarse del estado de su salud. Le expuso su padecimiento y recibió el consejo de tomar al mediodía, tarde y mañana un baño de asiento hecho con un cocimiento de cola de caballo, y beber antes de cada baño una taza de té de esta misma planta. A las treinta y seis horas arrojó un cálculo casi tan grande como una nuez. De repente cesó todo dolor, y el enfermo estaba curado.

El Sr. K. de D. escribe: — "Me hallaba muy enfermo

hacía seis semanas y padecía mucho de hemorroides. Tenía tres médicos que diagnosticaban la piedra y las arenillas; ninguno pudo socorrerme. Como estaba incapaz de todo servicio, tuve que poner un suplente. Entonces supe indirectamente que mi médico había insinuado que mi mal era incurable. Otro médico me aconsejó que fuese á Heidelberg. Preferí morir en mi casa antes que en ciudad extranjera. No hice nada, mientras que el mal iba agravándose cada vez más, y os digo, señor Cura, que en vez de orina he arrojado más de dos litros de sangre. Me resignaba con mi suerte, y esperaba el fin: mandaba decir misas á la Virgen Santísima, y si por la noche los horribles dolores no me dejaban dormir, gritaba: ¡Ah! ¿Cuándo quedaré libre de mis sufrimientos? En fin, después de haber tomado 141 pesetas 63 céntimos de medicinas y de agua mineral, Dios bondadoso me escuchó: oí hablar de vuestro libro, le compré, empecé la cura, y á los ocho días ya no sentía dolores: mi orina (que había estado tan turbia como cerveza echada á perder) era clara como el agua de la fuente, y hoy, á las cuatro semanas, me hallo, á pesar de mis sesenta años, alegre y sano como un joven de dieciocho. ¡Oh! ¡Si no tuviese vergüenza, me iría al baile de Carnaval! A pesar de que el médico no creía en mi cura, me hallo completamente curado. Si vuestro libro no hubiese caído en mis manos, ciertamente me hallaría ahora enterrado. „

Para terminar, permitidme decir una palabra á la joven generación, que se complace en rechazar todo lo viejo, por ser viejo y estar fundado en preocupaciones, ignorancia ó superstición — por lo menos así lo piensa, — y que busca sin cesar y con avidez todo lo nuevo.

El Creador, en su bondad y sabiduría, ha provisto á

todos los males, cuyo número é intensidad son considerables; entre ellos se cuenta la enfermedad de que acabamos de hablar, cuyos dolores son muy vivos, continuos ó exacerbantes, á veces atroces, y los que la padecen son muchos. Germinan en la superficie de la tierra las plantas más variadas, que dulcifican los sufrimientos, corrigen y curan las enfermedades. Es cierto que los hombres han borrado de las farmacopeas, es decir, de los libros que tratan de la composición y preparación de remedios, las plantas medicinales, como anticientíficas y añejas: esto es el progreso, y ¡qué progreso! Pero el Creador, infinitamente sabio, presenta todos los años estas plantas, con sus nombres, en el gran libro de la Naturaleza. No ha borrado ninguna, ni zarza, ni hoja de zarza; ahí están para el hombre, para su alegría, para su prosperidad. ¿Quién tiene razón? ¡Cosa curiosa! Cada bestia, especialmente cada bestia salvaje, corresponde, sin duda guiada por el instinto, á las intenciones del Soberano dueño. Impulsada por la ley de la naturaleza, sabe hallar para cada dolor y cada herida la hierba medicinal deseada. Nuestros padres, y más de uno de los que van á descender á la tumba, cuyas ideas ya no son de moda, obraban de igual manera.

Aplaudo el progreso en el terreno de muchas ciencias, y soy feliz con él. Pero todo lo que lleva esta insignia de los tiempos modernos, todo esto no es, en realidad, progreso.

Mi librito ha sido, en primer lugar, escrito para los pobres enfermos del campo, y les digo: —"¡Dad gracias á vuestro Creador por todos los dones, que son á menudo los mejores, y no envidiéis á los otros, á los ricos. Ateneos tranquilamente á vuestras buenas hierbas medicinales. ¡Ya las empleéis en lo interior ó en lo exterior,

estad seguros (aun cuando en uno ó en otro no las empleaseis correctamente) de que no podrán perjudicaros! ¡Dejad á los ricos sus productos minerales y venenosos, que no mejoran, ni su brillante nombre, ni su uso universal! Me dolería saber que vosotros también pisoteáis los dones de Dios, las plantitas medicinales que el Señor hace germinar y crecer en derredor de vuestra casa, en el campo y en el prado. ¡Oh, entonces ya no podré, ni querré tampoco, á pesar del interés que tengo por vosotros, socorreros!„

ÍNDICE GENERAL DE MATERIAS

Págs

Cuatro palabras del editor..... 5
Preámbulo del autor. 9
Introducción..... 13

Primera parte.

APLICACIONES DEL AGUA

Nociones generales... 33
Medios de endurecer el cuerpo..... 41

A. *Compresas.* 55

1.° Compresa superior..... 55
2.° Compresa inferior 56
3.° Compresa superior é inferior... 57
4.° Compresa del abdomen..... 58

B. *Baños.*

I. Baños de pies... 65
1.° Baños fríos de pies 65
2.° Baños de pies con agua caliente... 65
II. Medio-baños..... 68
III. Baños de asiento. 71
1.° Baños de asiento fríos..... 71
2.° Baños de asiento calientes..... 73
IV. Baños generales. 74
1.° Baño frío general..... 75

Págs.

a. Baño frío general de personas sanas..... 76
b. Baño frío general de enfermos.... 84
2.° El baño caliente en general..... 87
a. Baño caliente completo para las personas sanas..... 90
b. Baño caliente entero para los enfermos..... 91
3.° Baños minerales. 94
V. Baños parciales.. 97
1.° Baño de brazos y de manos..... 98
2.° Baño de la cabeza 98
3.° Baño oftálmico... 101

C. *Baños de vapor.*

1.° Baño de vapor de la cabeza..... 107
2.° Baño de vapor de pies..... 112
3.° Baño de vapor de asiento..... 116
4.° Baño de vapor localizado..... 117

D. *Afusiones.*

1.° Afusión de las rodillas..... 119
2.° Afusión superior. 120
3.° Afusión dorsal... 123
4.° Afusión inferior.. 133
5.° Afusión total.... 124

Págs.

E. *Abluciones.*

1.° La ablución total. 127
a. Para las personas sanas..... 127
b. Para las personas enfermas..... 129
2.° La ablución parcial..... 132

F. *Fajamientos.*

1.° El fajamiento de cabeza..... 132
2.° El fajamiento del cuello..... 134
3.° El pañuelo..... 135
4.° El fajamiento de pies..... 137
a. Fajamiento de pies propiamente dicho..... 137
b. Fajamiento de rodillas..... 138
5.° Fajamiento inferior..... 139
6.° El medio-fajamiento..... 142
7.° La camisa mojada..... 144
8.° La capa española. 145

AGUA EN BEBIDA 147

Segunda parte.

Parmacia.

Nociones generales y división..... 155
Tinturas, tes, polvos y aceites. 160, 161 y 162

Los remedios.

1. Aceite de almendras..... 163
2. Aceite escretivo.. 164
3. Aceite de clavo... 167
4. Aceite de lavanda 167

Págs.

5. Aceite de hígado de bacalao..... 168
6. Aceite de olivas.. 168
7. Achicoria..... 168
8. Ajenjo..... 169
9. Alcanfor..... 170
10. Aloes..... 171
11. Altea..... 173
12. Alumbre 174
13. Angélica..... 174
14. Anís 176
15. Anserina..... 176
16. Arnica..... 177
17. Avena..... 177
18. Berzas ácidas..... 178
19. Centáurea..... 178
20. Cola de caballo de los campos..... 179
21. Corteza de encina..... 180
22. Endrina 181
23. Enebro..... 182
24. Escaramujo..... 184
25. Eufrasia..... 184
26. Fresa..... 185
27. Genciana..... 187
28. Gordolobo..... 188
29. Grana de linaza.. 188
30. Hinojo..... 189
31. Hipericón..... 190
32. Llantén..... 190
33. Malva..... 192
34. Manzanilla..... 192
35. Menta 192
36. Miel..... 193
37. Mirtila..... 197
38. Muérdago..... 198
39. Ortiga..... 199
40. Potaje de salud... 200
41. Polvo de carbón.. 202
42. Polvo de greda... 203
43. Polvo de huesos.. 204
44. Registro regulador..... 206

Págs.

45. Resina ó granos de incienso..... 209
46. Romero..... 210
47. Ruda..... 211
48. Salvado 212
49. Salvia..... 215
50. Sándalo..... 215
51. Saúco..... 216
52. Sauquillo..... 218
53. Tilo..... 219
54. Trébol febrino... 220
55. Trigonela-fenugriego..... 220
56. Tusílago..... 221
57. Valeriana..... 222
58. Vellorita..... 223
59. Violeta 223
60. Yezgo (véase Sauquillo)..... 218
Apéndice: contenido de una pequeña farmacia de familia... 225

Tercera parte.

ENFERMEDADES

Nociones preliminares 229

I. *Enfermedades de los huesos.*

1. Caries..... 231
2. Exostosis..... 233
3. Columna vertebral 234
4. Raquitismo..... 236

II. *Enfermedades de las articulaciones.*

1. Reumatismo articular..... 237
2. Gota..... 244
3. Tumor blanco de la rodilla..... 251

Págs.

III. *Enfermedades de los músculos.*

1. Reumatismo muscular..... 252

IV. *Enfermedades del tejido celular.*

1. Inflamación general..... 260
2. Abscesos..... 262
3. Panadizo..... 264
4. Cáncer..... 267
5. Hidropesía..... 270

V. *Enfermedades de la piel.*

1. Sudor..... 275
2. Erupciones de la piel..... 282
3. Escarlatina..... 284
4. Erisipela..... 288
5. Herpes..... 292
6. Eczema, herpe del cuero cabelludo. 297
7. Viruela..... 297
8. Vacuna (accidentes de la)..... 302
9. Sarna..... 304
10. Quemaduras..... 307
11. Úlceras en pies y piernas..... 310

VI. *Enfermedades de la sangre.*

1. Anemia y clorosis. 321
2. Hemorragias..... 324
3. Infección purulenta..... 328
4. Escorbuto y piemia..... 332
5. Consunción..... 334
6. Adinamia ó postración de fuerzas..... 338

Págs.

VII. *Enfermedades del cerebro y de sus envolturas.*

1. Inflamación del cerebro..... 339
2. Congestiones.... 341
3. Ataque de sangre. 343
4. Apoplegía..... 344
5. Dolor de cabeza.. 350
6. Cefalalgia nerviosa..... 354
7. Jaqueca..... 357
8. Vértigos..... 359
9. Epilepsia (mal caduco)..... 362
10. Baile de San Vito. 364
11. Delirium tremens (locura alcohólica)..... 365
12. Enajenación mental..... 366

VIII. *Enfermedades de los nervios cerebro-espinales.*

1. Irritación de nervios..... 374
2. Astenia (debilidad de nervios)..... 377
3. Esciática..... 380
4. Insomnio..... 382

IX. *Enfermedades del sistema nervioso ganglionar.*

1. Fiebre..... 385
2. Cólera..... 386
3. Colerina..... 388

X. *Enfermedades de los ojos.*

1. Oftalmía catarral.. 389
2. Catarata..... 395

Págs.

XI. *Enfermedades de los oídos.*

1. Sordera..... 397
2. Zumbido..... 399

XII. *Enfermedades de la nariz y de las fosas nasales.*

Coryza ó reuma del cerebro..... 399

XIII. *Enfermedades de la laringe.*

1. Ronquera..... 402
2. Extinción de voz.. 403

XIV. *Enfermedades de la garganta.*

1. Angina gutural... 412
2. Angina lardácea (ó garrotillo)..... 415
3. Difteria..... 416

XV. *Enfermedades de los bronquios y pulmones.*

1. Bronquitis..... 419
2. *Influenza*..... 420
3. Fluxión de pecho. 422
4. Tisis..... 427
5. Enfisema pulmonar..... 435
6. Asma..... 439

XVI. *Enfermedades del corazón.* 441

XVII. *Enfermedades del estómago.*

1. Gastralgia..... 448
2. Acritud de estómago..... 453
3. Catarro del estómago..... 456

Págs.

4. Calambres del estómago 458

XVIII. *Enfermedades del canal intestinal y de las partes accesorias.*

1. Cólicos 461
2. Diarrea 462
3. Constipación 466
4. Disentería 473
5. Hemorroides (almorranas) 478
6. Fiebre mucosa .. 474
7. Tifus 479
8. Gusanos intestinales (lombrices) 486
9. Hernias 487
10. Parto 493

Págs.

XIX. — *Enfermedades del hígado.*

1. Ictericia 494
2. Hipocondría 496
3. Melancolía 498

XXI. — *Enfermedades de la vejiga.*

1. Catarro de la vejiga 503
2. Neuralgia de la vejiga 505
3. Retención de orina 506
4. Incontinencia de orina 511
5. Arenillas y piedra 512

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE